

Gustáv Argaj, FTVŠ UK Bratislava, BK Inter Bratislava

HERNÝ PRÍSTUP K TRÉNINGU STREĽBY V BASKETBALE

HERNÝ PRÍSTUP – TECHNICKÝ PRÍSTUP

Herný prístup

- × Používajú sa len tie prípravné cvičenia, ktoré zodpovedajú herným situáciám.
- × Pri tréningu strel'by preferujeme herné cvičenia a prípravné hry.
- × Tréningy sú zamerané na rozvoj taktického myslenia a rozvoj rozhodovacích schopností.

Technický prístup

- × Dominujú prípravné cvičenia zamerané na techniku.
- × Hráči majú presne určenú činnosť **(robotizácia)**.
- × Najskôr sa učí technika herných činností až potom sa uplatňuje taktika.

ROBOTIZÁCIA (MICHAL JEŽDÍK)



Robotizace. Akceptování bezduchého mnohonásobného opakování může vést k pocitu, že trénink vypadá dobře, všichni něco dělají, jsou krásně srovnáni a umí například přihrát trčením od pasu. Nikdo už ale neřeší, že ve hře je přítomen soupeř, že se přihrávající nebo chytající, často i oba, pohybují, nemluvě o herních situacích, načasování nebo rozmístění spoluhráčů na hřišti. Velmi často se tímto tréninkem učíme i to, co nechceme, nebo vytváříme špatné návyky, které se dlouho odstraňují. Robotizace zabíjí kreativitu, protože hráč přestává přemýšlet sám o sobě, přestává používat zdravý rozum

VÝCHODISKÁ K HERNÉMU PRÍSTUPU TRÉNINGU STREĽBY

Výberové kritériá pre metodicko – organizačné formy (MOF):

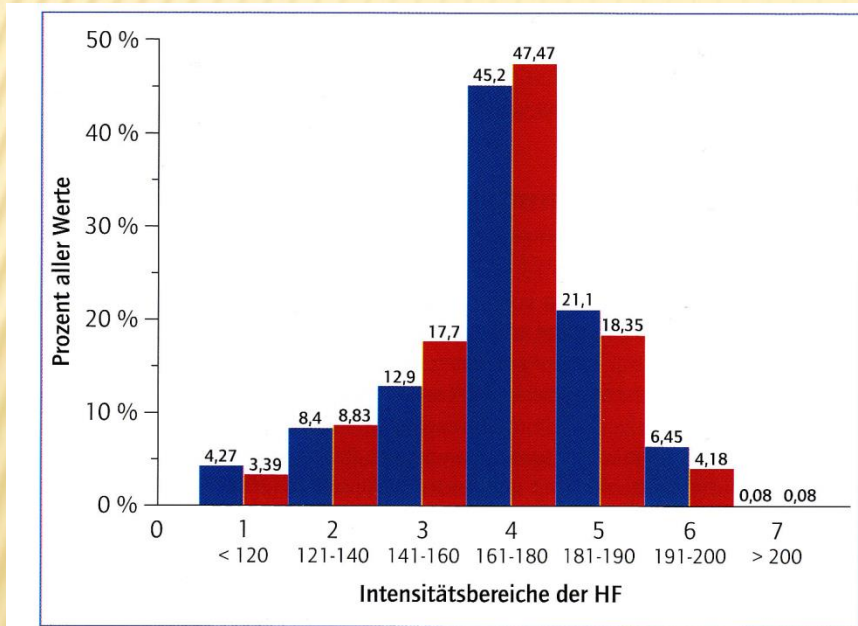
- × **MOF musia zodpovedať skutočným zápasovým podmienkam z hľadiska výskytu streľby a jej prepojenia s ďalšími hernými činnosťami v zápase (dribling + streľba, útočné doskakovanie + streľba, uvoľňovanie sa bez lopty + prihrávka + streľba).**
- × **MOF sa musia realizovať v stresových podmienkach.**
- × **MOF musia zodpovedať zápasovému – športovo špecifickému metabolickému zaťaženiu (ATP – CP a LA systém).**

Literatúra k téme:

- × **24vterin.cz: Ježdík-Kontinuální střelecká cvičení a Rón-Cvičení pro rozvoj činnosti před střelbou).**
- × **ARGAJ, G., 2011.** Tréning streľby v basketbale. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. 77(2), 41-45.
- × **BAŽÁNY, B. a Z. BORGUĽOVÁ, 2011.** *Hry na rozvoj basketbalu*. Banská Bystrica: DALI-BB. ISBN 978-80-89090-89-1.
- × **BRITTENHAM, G., 1996.** *Complete Conditioning for Basketball*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 0-87322-881-2.
- × **FILIPI, A., 2011.** *Shoot Like the Pros*. Chicago: Triumph Books. ISBN 978-1-60078-546-7.
- × **RÖHRICH, T., 2014.** *Die 365 besten Übungen*. München: Copress Verlag. ISBN 978-3-7679-1093-5.

ŠPORTOVO ŠPECIFICKÉ ZAŤAŽENIE

- ✘ **ZIMMERMANN, M., REMMERT, H. & FERRAUTI, A. (2006).** Energetische Beanspruchung im Basketball in Wettkampf und Training. Köln: Sportverlag Strauss.
- ✘ Percentuálne vyjadrenie podielov srdcovej frekvencie v 7 záťažových pásmach 15 – ročného basketbalistu v dvoch tréningových zápasoch



HRAC PRI RIESENÍ HERNEJ SITUÁCIE V SÚVISLOSTI SO STREĽBOU RIEŠI DVA ZÁKLADNÉ PROBLÉMY

1. Čo mám urobiť?

- × Musím sa dostať do výhodnej pozície na streľbu!
 - × Vystrelit' ?
 - × Prihrať ?
 - × Driblovať ?
 - × Počkať na clonu ?
- (Taktika)**

2. Ako mám vystrelit'?

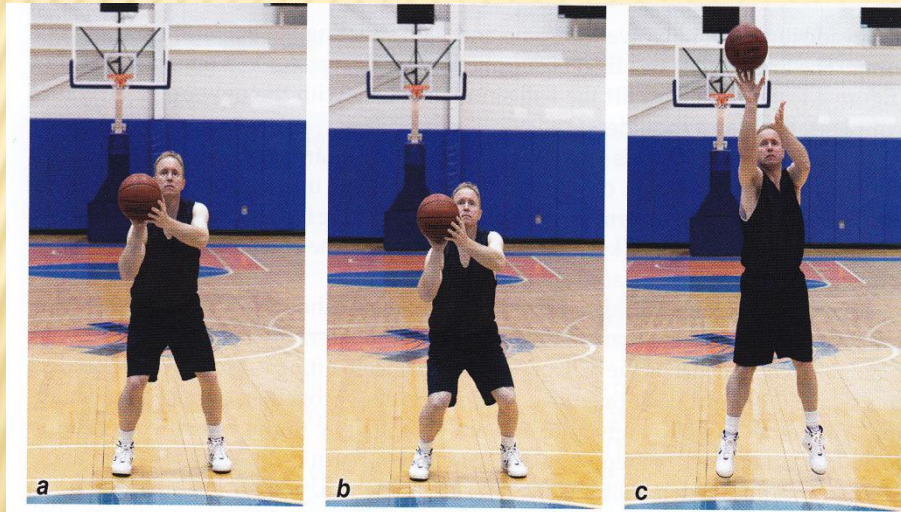
(Technika)

TECHNIKA

Wissel (2012)

Kľúčové body prípravnej fázy:

- ✘ pozerať na kôš,
- ✘ nohy na šírku bokov,
- ✘ chodidlá rovnobežne vedľa seba,
- ✘ nohy pokrčiť v kolenách,
- ✘ ramená uvoľniť,
- ✘ strieľajúca ruka pod loptou,
- ✘ nestrieľajúca ruka z boku,
- ✘ palec uvoľniť,
- ✘ lakteť pri tele,
- ✘ lopta pri ramene.



TAKTIKA

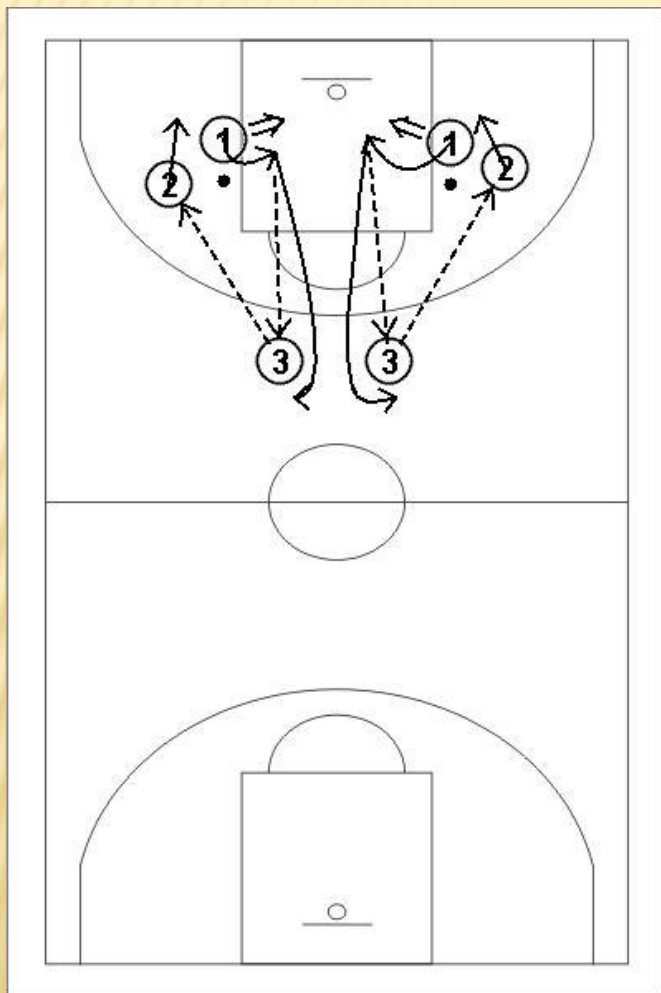


Fázy taktického myslenia a konania:

- ✘ Vznik hernej situácie
- ✘ Vnímanie a analýza
- ✘ Myšlienkové riešenie
- ✘ Pohybové riešenie
- ✘ Spätná informácia

PRÍKLADY METODICKO – ORGANIZAČNÝCH FORIEM

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (PC) – TECHNIKA, KONDÍCIA



Organizácia

- ✘ Hráčov rozdelíme do trojíc, každá trojica má loptu. Určíme méty z ktorých sa bude strieľať a prihrávať. Prípravné cvičenie začína hráč 1 streľbou na kôš, doskakuje, prihráva hráčovi 3 a beží na jeho miesto. Hráč 3 prihráva hráčovi 2 a beží na jeho miesto. Hráč 2 strieľa na kôš a cvičenie pokračuje ďalej.

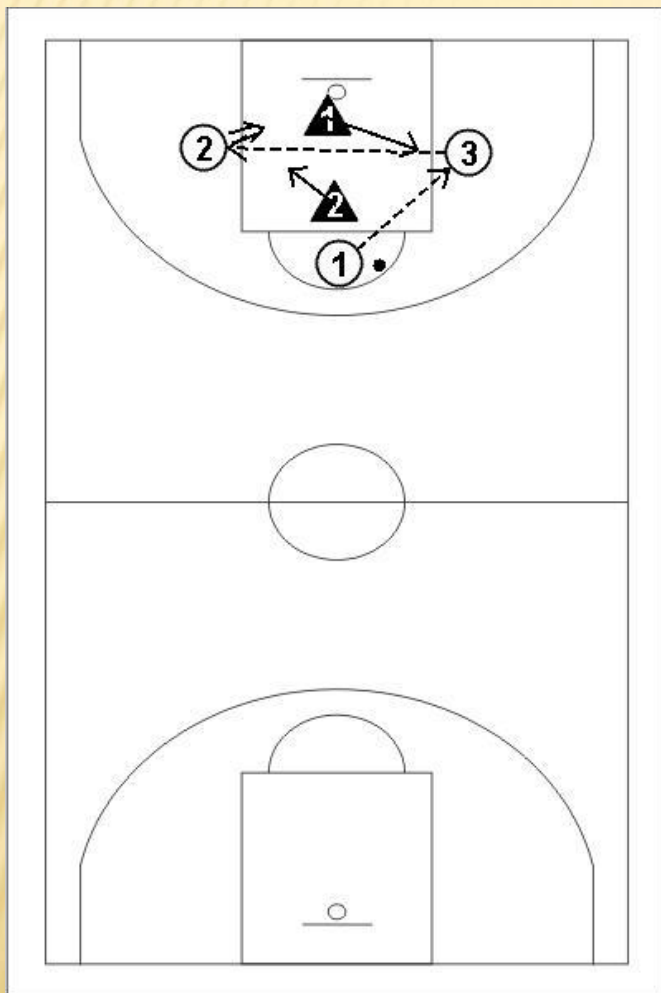
Súťaživá forma cvičenia

- ✘ Trojice súťažia, ktorá dosiahne prvá 10 košov alebo ktorá dá viac košov za 2 minúty a podobne.

Varianty

- ✘ Pozícia, vzdialenosť, predchádzajúca činnosť.

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (HC) – TAKTIKA, TECHNIKA



Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria päťice. Dvaja hráči bránia a traja útočia. Útočníci sa postaví na určené méty a pomocou prihrávania sa snažia vytvoriť si vhodnú pozíciu na streľbu. Ten hráč, ktorý je voľný strieľa. Keď je úspešný útočníci si vymenia pozície a cvičenie pokračuje ďalej. Keď je streľba neúspešná všetci hráči doskakujú: keď doskočia útočníci, tak útočia ďalej, keď doskočia obrancovia hráči si vymenia úlohy.

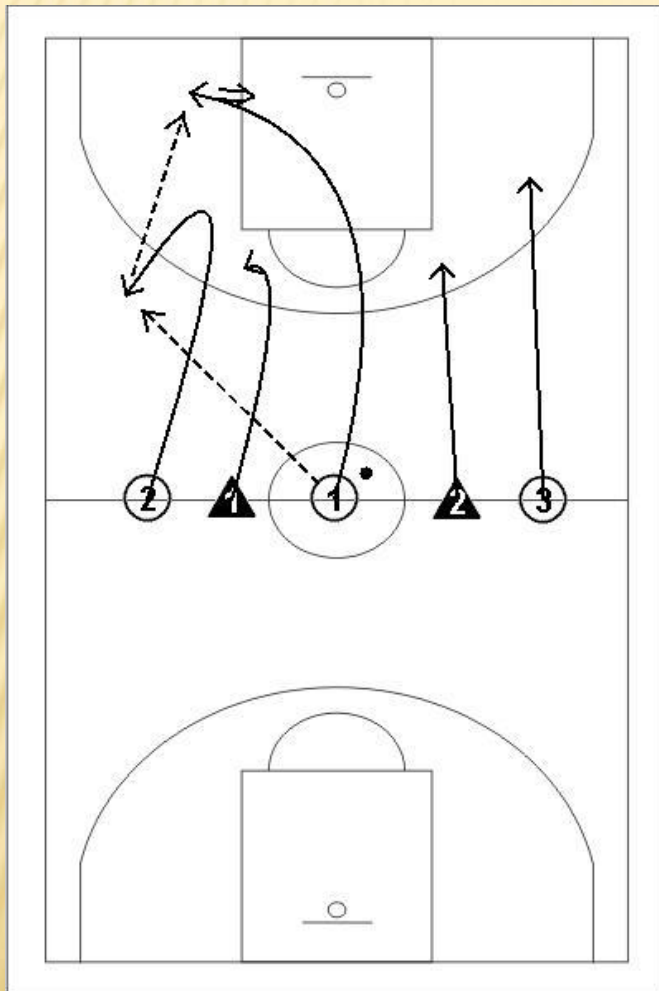
Základy taktiky

- ✘ Hráči si musia prihrávať rýchlo a presne, snažia sa naznačiť streľbu a prihrať voľnému spoluhráčovi.

Varianty

- ✘ Vzdialenosť, dohrávanie cvičenia, súťaživá forma.

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (HC) – TAKTIKA, TECHNIKA



Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria päťice. Dvaja hráči bránia a traja útočia. Útočníci aj obrancovia sa postavia na stredovú čiaru. Útočníci hrajú bez driblingu a majú maximálne 5 (3) prihrávky. Ten hráč, ktorý je voľný strieľa. Keď je úspešný útočníci si vymenia pozície a cvičenie pokračuje ďalej. Keď je streľba neúspešná všetci hráči doskakujú: keď doskočia útočníci, tak útočia ďalej, keď doskočia obrancovia hráči si vymenia úlohy.

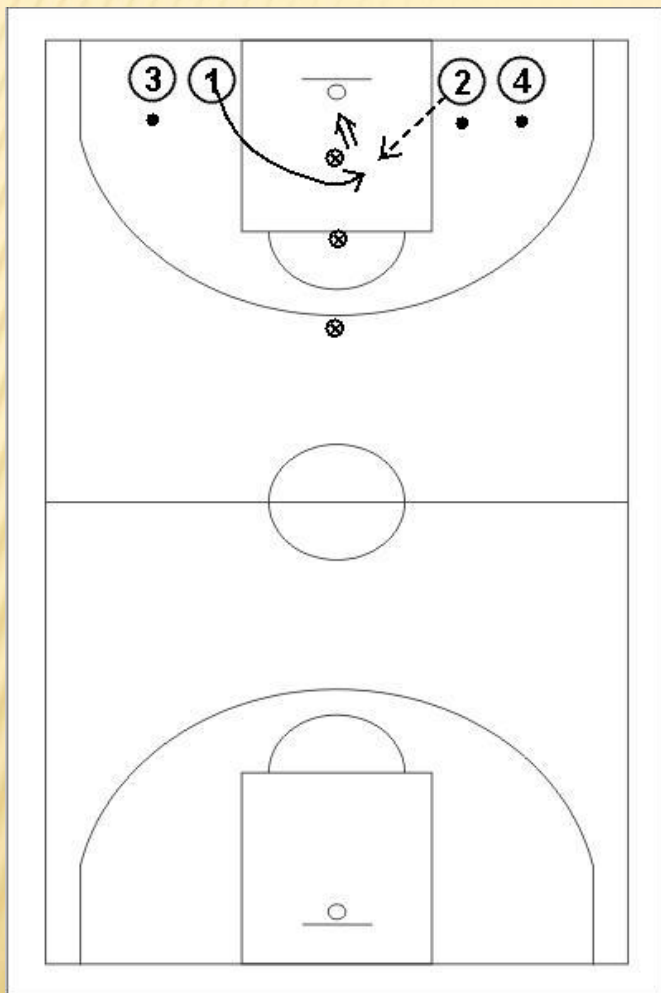
Základy taktiky

- ✘ Hráči si musia prihrávať rýchlo a presne a musia sa aktívne uvoľňovať.

Súťaživá forma cvičenia

- ✘ Kto urobí chybu ide brániť. Útočníci: kôš = 2 body, asistencia = 1 bod.

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (PC) – TECHNIKA



Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria štvorice. Hráči sa postavia na určené méty, hráč 1 je bez lopty a hráči 2, 3, 4 majú loptu. Cvičenie začína hráč 1 bez lopty, ktorý sa uvoľňuje okolo prvej méty, zastavuje, chytá loptu, strieľa na kôš, doskakuje a potom sa zaradí do druhého zástupu. Hráč 2 prihráva hráčovi 1 a po prihrávke realizuje rovnakú činnosť ako hráč 1. Hráči si musia prihrávať rýchlo a presne na určenú métu. Po určenom počte streleckých pokusov sa posúvajú na druhú métu.

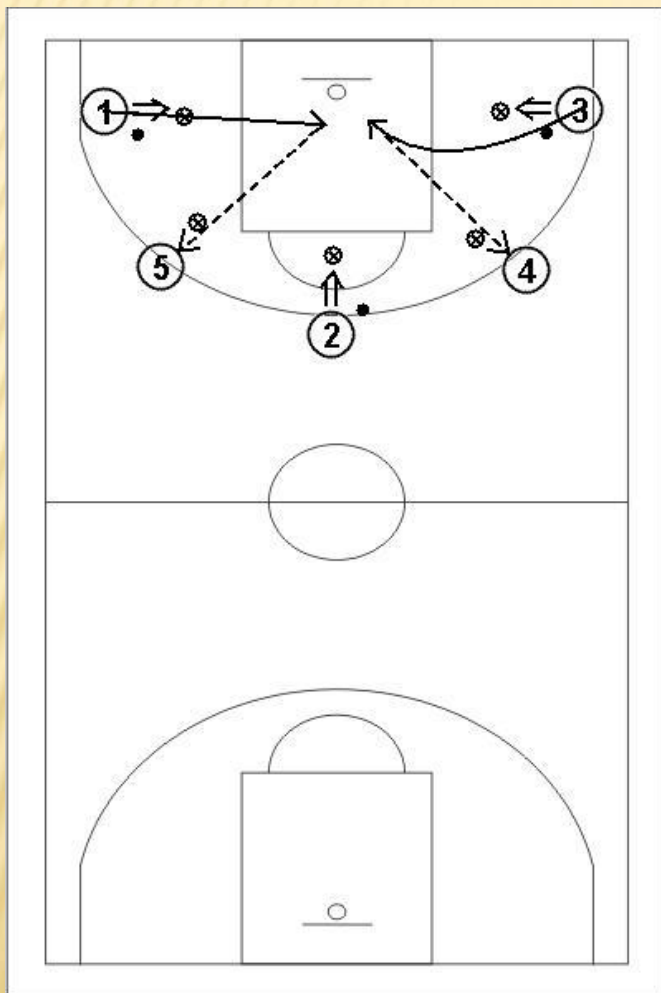
Sút'áživá forma cvičenia

- ✘ Hráči musia dať na každej méte určený počet košov.

Kľúčové body

- ✘ Zastavenie pohybu na dve doby a presné dodržanie techniky prípravnej fázy.

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (PC) – TECHNIKA, PREMENLIVÉ PODMIENKY



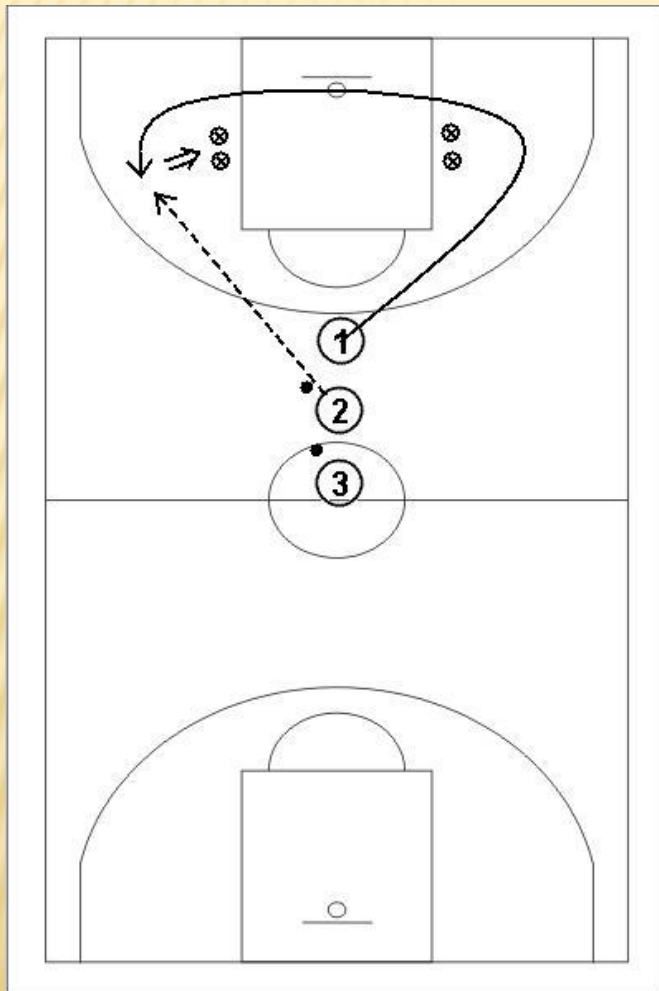
Organizácia

- ✘ Hráčov rozdelíme do päťíc. Traja hráči majú loptu. Určíme 5 mét z ktorých sa bude strieľať. Prípravné cvičenie začína hráč 1 s loptou strelbou na koš, potom strieľa hráč 2 a 3. Hráči po strelbe doskakujú, prihrávajú hráčom bez lopty a bežia na ľubovoľnú voľnú metu. Cvičenie pokračuje rovnako ďalej.

Súťaživá forma cvičenia

- ✘ Cvičenie je vhodné robiť súťaživou formou – päťice súťažia, ktorá dosiahne prvá 10 košov alebo ktorá dá viac košov za 2 minúty a podobne.

STREĽBA PO CLONE A PRIHRÁVKE (PC) - TECHNIKA



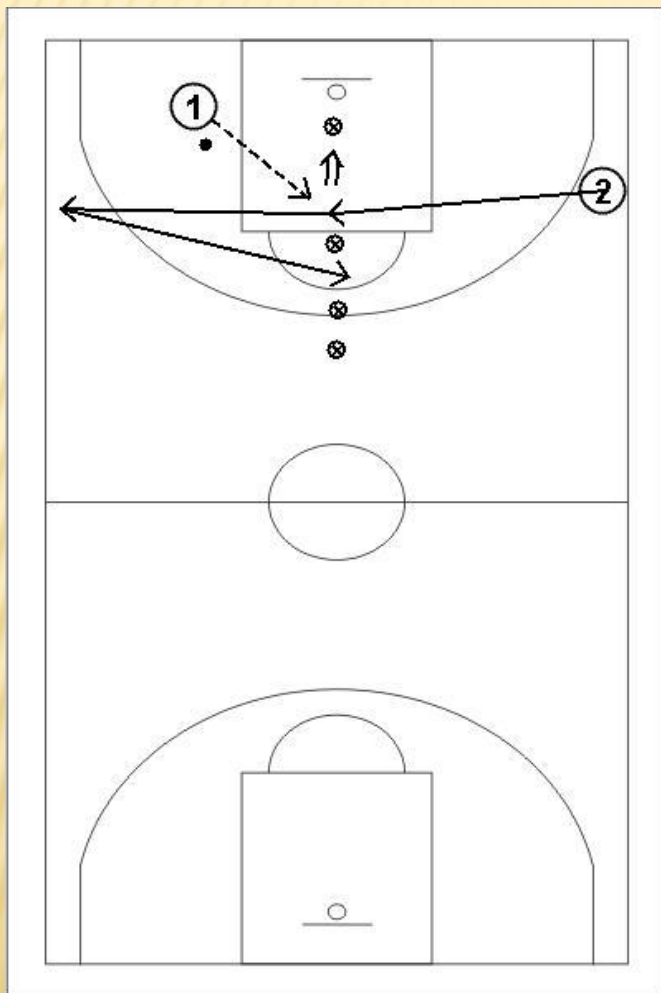
Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria zástup, prvý hráč je bez lopty, ostatní hráči s loptou. Hráč 1 sa uvoľňuje okolo clôn a po prihrávke strieľa na kôš. Hráč 2 robí to isté na druhú stranu.

Sút'áživá forma

- ✘ Označíme A skupinu a B skupinu. Kto nepremení streľbu v A skupine vypadáva do B skupiny na druhej strane ihriska. Kto premení streľbu v B skupine postupuje do A skupiny. Po určenom čase B skupina realizuje posilňovací komplex cvičení.

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (PC) – TECHNIKA, PREMENLIVÉ PODMIENKY, KONDÍCIA



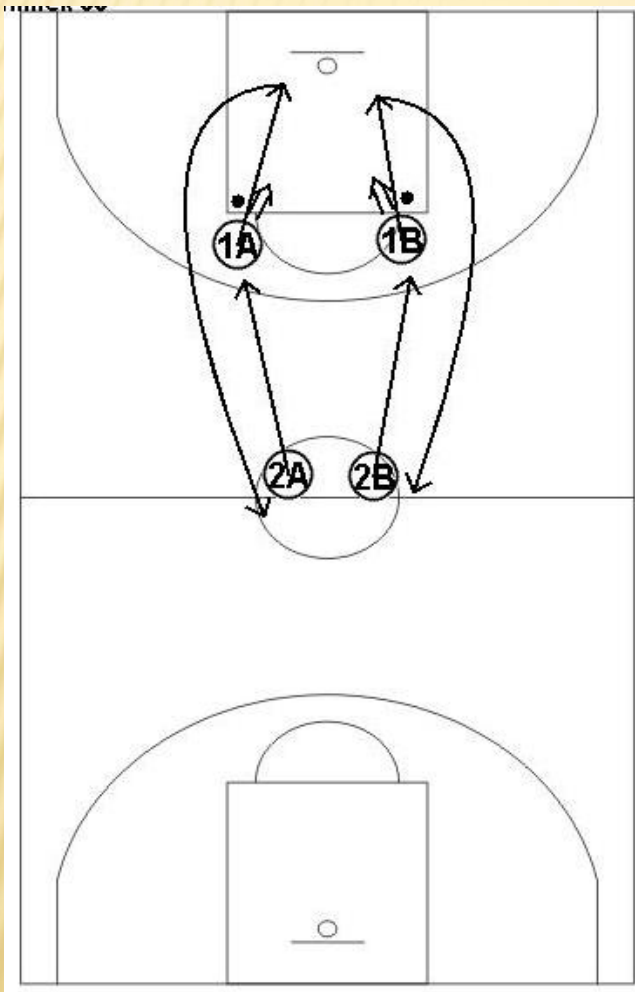
Organizácia

- × Hráč 1 prihráva a doskakuje. Hráč 2 strieľa najskôr z prvej méty a potom zo všetkých nasledujúcich. Hráč, ktorý strieľa sa vždy pred streľbou musí dotknúť postrannej čiary.

Sút'áživá forma cvičenia

- × Na každej méte musí byť hráč dvakrát úspešný, až potom postupuje na nasledujúcu metu. Vyhráva hráč, ktorý prejde všetky méty za kratší čas.

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (PC) – TECHNIKA, KONDÍCIA



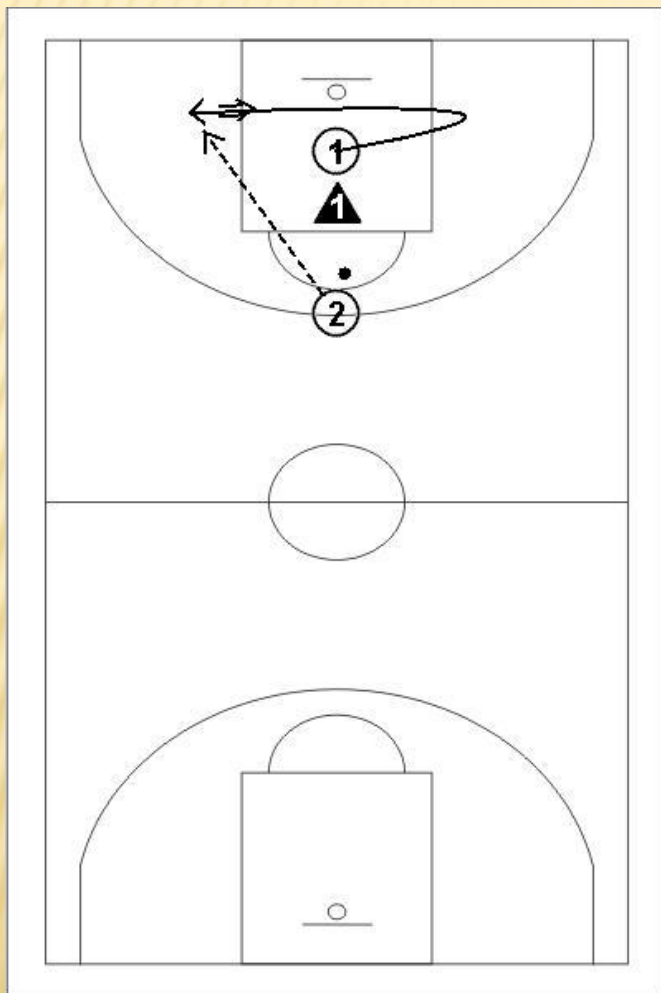
Organizácia

- × Hráčov rozdelíme do dvojíc, každá dvojica má loptu. Hráč 1 stojí na streleckej méte a jeho spoluhráč 2 je v stredovom kruhu. Strelecký duel začínajú hráči 1 na métach - strieľajú na kôš, doskakujú a prihrávajú spoluhráčom 2, ktorí pribehli na streleckú métu. Hráč, ktorý strieľal na kôš loptu doskakuje, prihráva spoluhráčovi, beží do stredového kruhu a opäť na streleckú métu. Dvojice súťažia, ktorá dosiahne prvá 10 (5) košov alebo ktorá dá viac košov za určený čas.

Varianty

- × Méty na streľbu, méty na prihrávku

STREĽBA PO PRIHRÁVKE (HC) – UVOLNENIE SA BEZ LOPTY



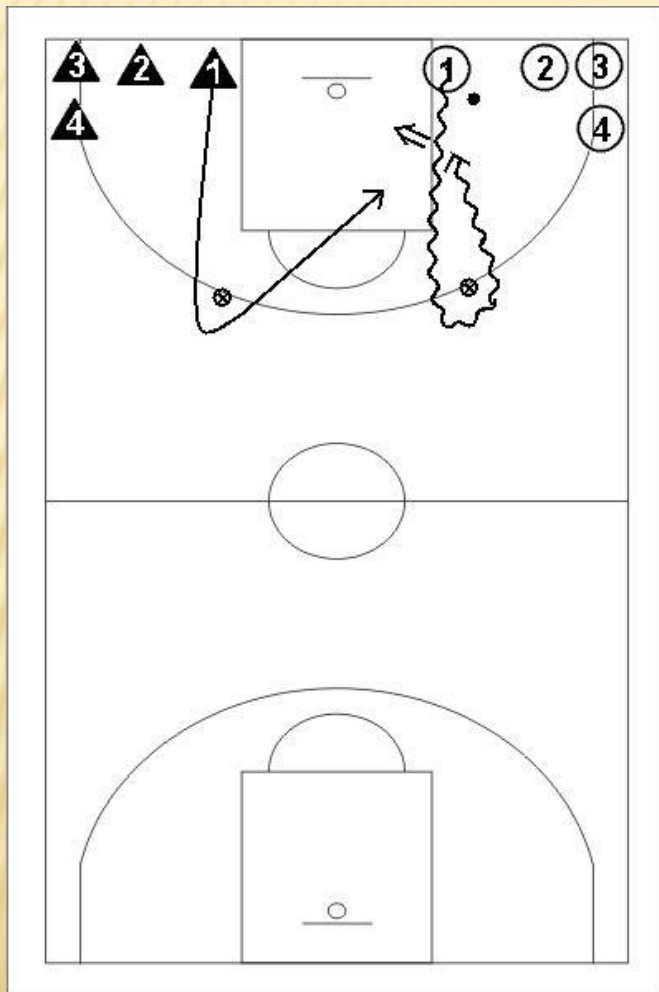
Organizácia

- × Hráči vytvoria trojice. Útočník 1 sa uvoľňuje pomocou V-úniku pozdĺž koncovej čiary. Útočník 2 dribluje na mieste a prihráva v momente, keď sa útočník 1 uvoľní. Obranca 1 bráni. Útočník 1 strieľa bez použitia driblingu. Hráči si striedajú pozície.

Sút'aživá forma

- × Kôš = 2 body
- × Asistencia = 1 bod
- × Po koši obranca ostáva brániť a útočníci si vymenia pozície.

STREĽBA PO DRIBLINGU (HC) – TECHNIKA, TAKTIKA



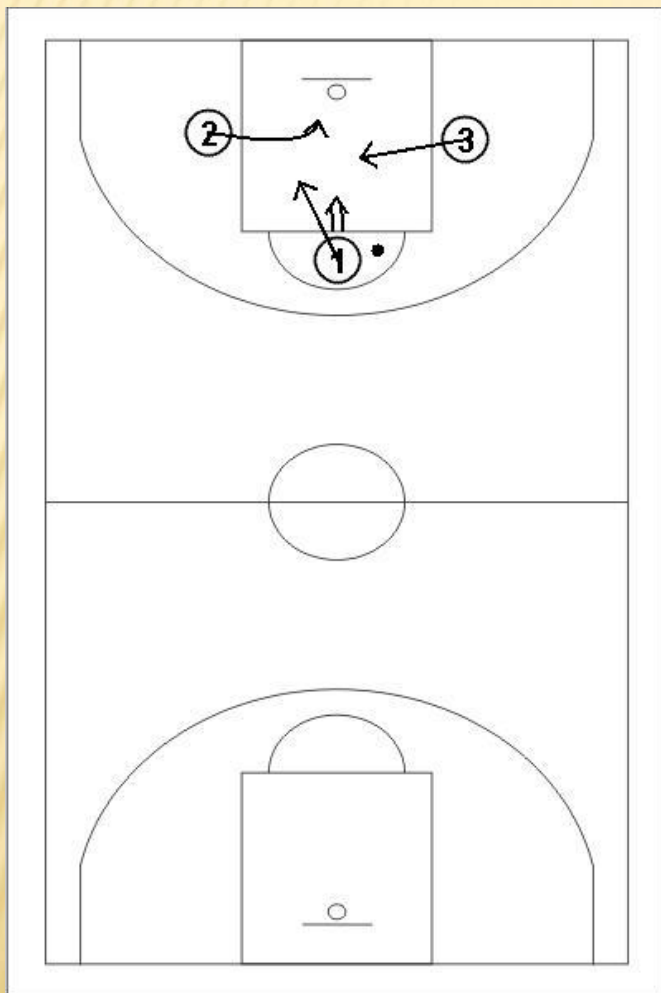
Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria dvojice (útočník a obranca). Cvičenie začína útočník 1 – dribluje okolo kužeľa a strieľa na kôš. V momente keď útočník 1 zahájil dribling (**optický signál**) obranca 1 obieha kužeľ a bráni. Potom si hráči vymenia úlohy a zaradia sa na koniec zástupu.

Sút'áživá forma cvičenia

- ✘ A – skupina, B – skupina, v každej skupine je nepárny počet hráčov. Hrá sa 5 min a potom sa vypadáva a postupuje.

STREĽBA TRESTNÝCH HODOV, STREĽBA PO ÚTOČNOM DOSKOKU (PH) – TECHNIKA, TAKTIKA



Organizácia

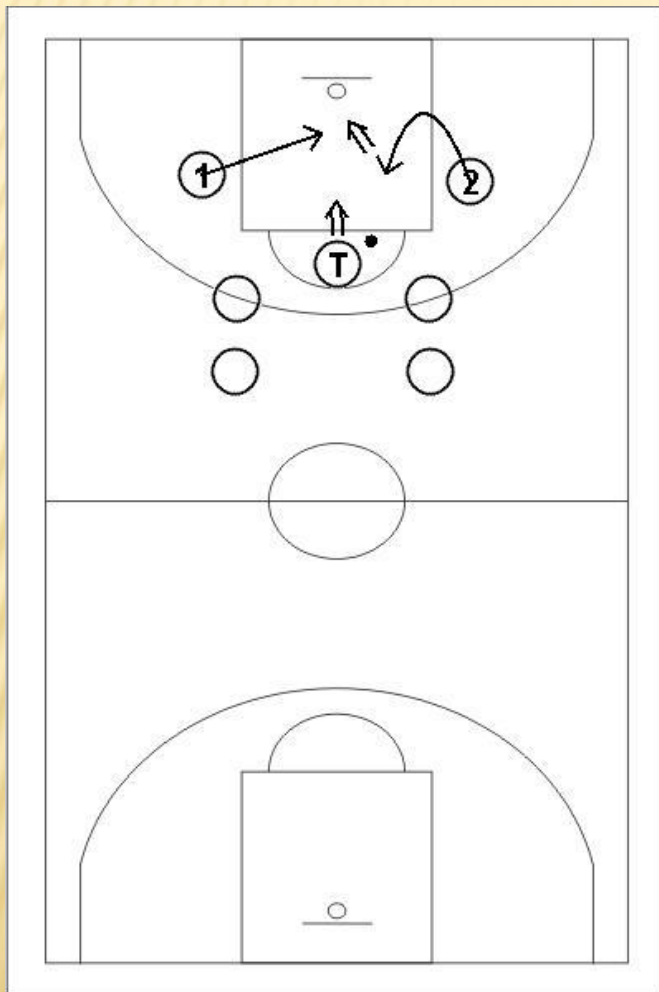
Proti sebe trojice hráčov alebo päťice hráčov. Hráči zaujmú postavenie ako pri trestných hodoch. Hráč 1 hádže jeden trestný hod a všetci hráči podľa pravidiel doskakujú. Hra pokračuje:

- ✘ Keď bol hráč 1 úspešný tak získal bod, hráči si vymenia postavenie a jeden trestný hod bude hádzať hráč 2.
- ✘ Keď hráč 1 nebol úspešný, tak sa doskakuje. Hráč, ktorý doskočil strieľa a ostatní hráči bránia. Dohráva sa dovtedy kým nie je streľba úspešná alebo nedôjde k porušeniu pravidiel basketbalu. Úspešná streľba po doskočení je za 2 body. Potom si hráči vymenia postavenie.

Sút'áživá forma

- ✘ Víťazí hráč, ktorý prvý dosiahne 21 bodov.

STREĽBA PO ÚTOČNOM DOSKOKU (HC) – DOSKOK, TECHNIKA, TAKTIKA



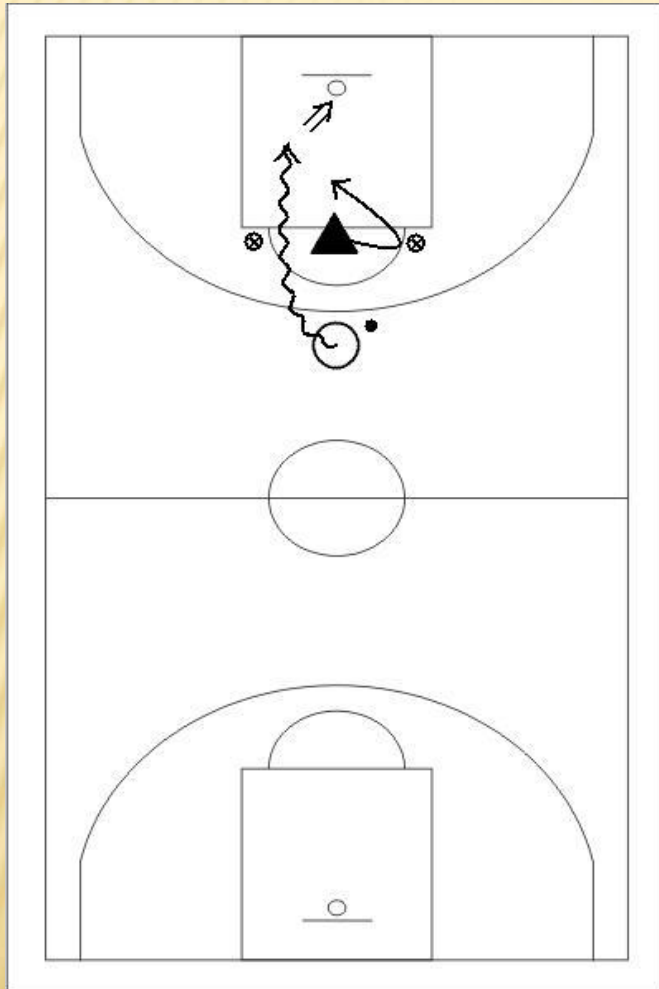
Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria dvojice. Prvá dvojica sa postaví na určené méty. Tréner (hráč) strieľa na kôš a hráči doskakujú. Hráč, ktorý doskočil loptu útočí a druhý hráč bráni. Hrá sa bez driblingu, po neúspešnej streľbe sa znova doskakuje a hrá sa dovtedy kým nepadne kôš alebo loptu získa obranca a ten prihráva trénerovi.

Súťaživá forma

- ✘ Hrá sa do určeného počtu bodov .
- ✘ Hrá sa v skupinách.

STREĽBA PO DVOJTAKTE (HC) – TAKTIKA, TECHNIKA



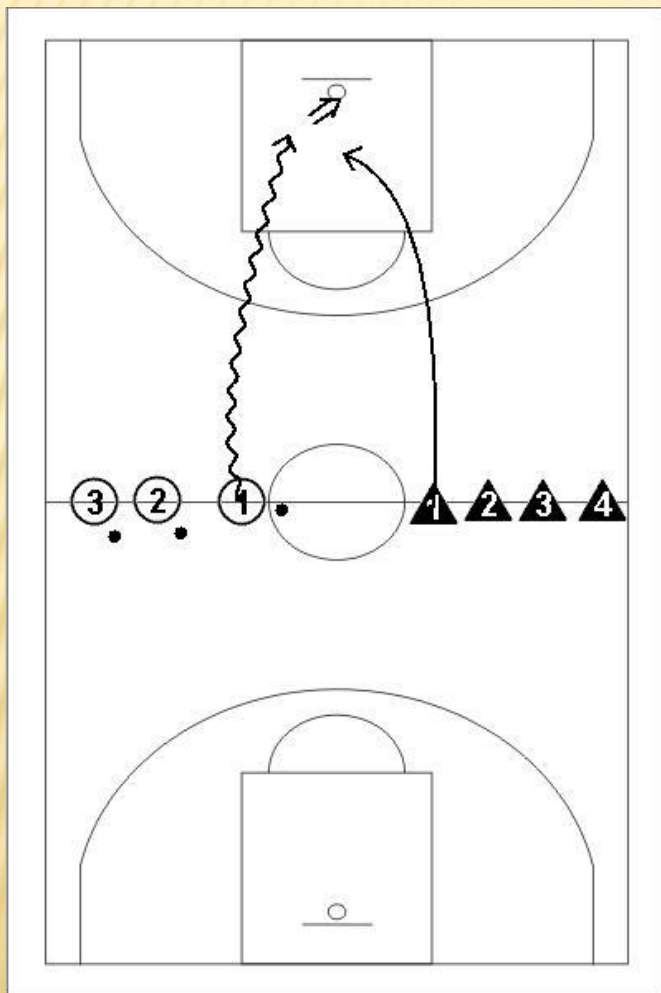
Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria dvojice. Útočník s loptou sa postaví na vrchol trojbodového územia a obranca medzi kužele. Cvičenie začína obranca – jeho úlohou je dotknúť sa ľubovoľného kužela a potom brániť útočníka. Útočník štartuje v momente, keď sa pohne obranca a zakončuje streľbou po dvojtakte.

Základy taktiky

- ✘ Útočník musí rýchlo zareagovať na pohyb obrancu a zvoliť správnu stranu úniku.

STREĽBA PO DVOJTAKTE (HC) – TECHNIKA – RÝCHLOSŤ



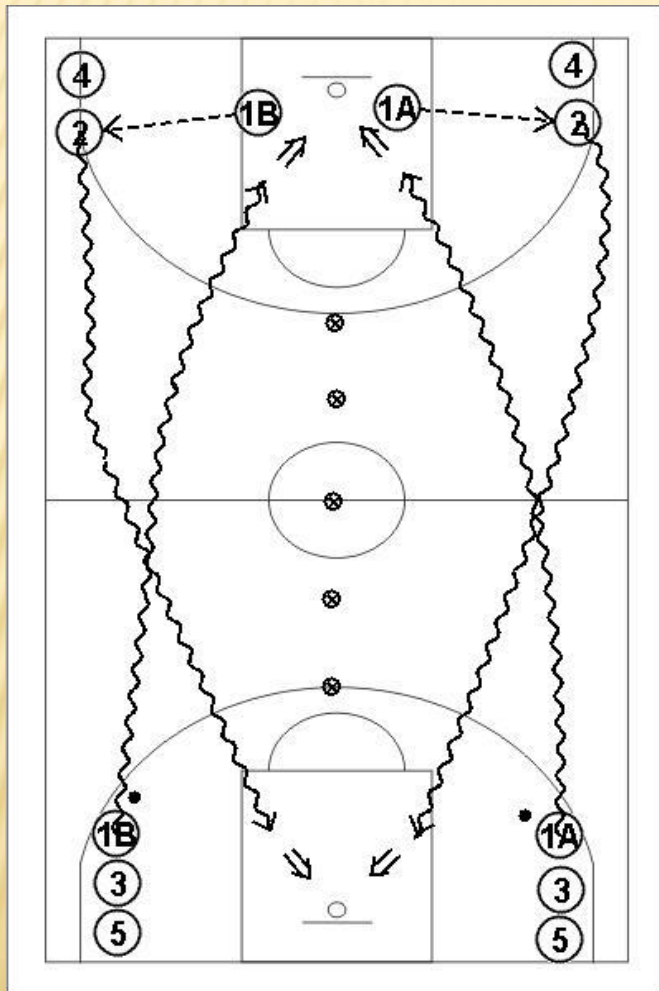
Organizácia

- ✘ Hráči vytvoria dva zástupy, útočníci a obrancovia. Prvá dvojica sa postaví na stredovú čiaru, cvičenie štartuje útočník – uniká driblingom na ľubovoľnú stranu (bez fintovania) a zakončuje strelbou po dvojtakte. Obranca báni. Hráči si potom vymenia úlohy.

Súťaživá forma

- ✘ Kto prvý získa určený počet košov vyhráva.

STREĽBA PO DVOJTAKTE (PC) – TECHNIKA – RÝCHLOSŤ



Organizácia

- ✘ Hráči A1 a B1 štartujú na signál trénera, strieľajú po dvojtakte a po úspešnej streľbe prihrávajú hráčom 2. Pravý, ľavý dvojtakt, maximálna rýchlosť.

Sút'áživá forma

- ✘ Víťazí družstvo, ktoré sa prvé vystrieda.

STREĽBA PO DOSKOKU DO PICHNUTÍM (PC)- TECHNIKA, KONDÍCIA



Organizácia

- ✘ Na obruč nasadíme zmenšenú obruč. Hráč s loptou začína cvičenie z čiary trestných hodov - strieľa na kôš a potom dopichuje loptu vo výskoku do koša dovtedy, kým nie je streľba úspešná.
- ✘ Zaťaženie: 15 sek, oddych: 30 sek

Varianty

- ✘ Doskakuje trojica hráčov.