

ITM Olomouc, 2020

Míčové hry v basketbalovém tréninku dětí

Zpracoval: Roman Bednář

HRÁT SI - jedná se o hry ve smyslu HRÁT SI, minimálně stejně tak jako hrát fotbal, hokej, volejbal...

Obojí hry, chci tyto hry ovšem zasadit do širšího rámce a to ve smyslu vztahu:

BASKETBALOVÉ PRINCIPY – OBECNÉ HERNÍ PRINCIPY

Rád bych se zamyslel na základními specifiky basketbalu – 5 BASKETBALOVÝCH TECHNIK a tyto propojil s obecnými principy nejen míčových kolektivních sportů ale i HER („NETRADIČNÍCH“). Propojením těchto dvou už tak sobě blízkých skupin totiž dostaneme nové možnosti a trénink děti dostane nový rozměr.

ZÁKLADNÍ TECHNIKY BASKETBALU (interaktivně s trenéry – FLIPCHART)

- **DRIBLINK** – kontrola a ovládání míče
- **PŘIHRÁVÁNÍ / CHYTÁNÍ MÍČE** – sdílení míče
- **PIVOTOVÁNÍ** – uvolňování, ochrana míče, rovnováha – VELICE SPECIFICKÁ ČINNOST – **první a poslední v každé akci**
- **STŘELBA** – zakončení
- **OBRANA** – hráče a koše

Tyto techniky jsou následně využívány v rámci hry a ve spolupráci s ostatními spoluhráči v rámci herních principů basketbalu.

Současně musíme vnímat i další důležité složky herního výkonu sportovce, ALE I DÍTĚTE, které by měli být součástí i při tvorbě a organizaci her už pro ty nejmenší děti.

- **SPOLUPRÁCE** – na obou polovinách hřiště je tak něčím, co se prolíná v obecné rovině se všemi ostatními kolektivními míčovými sporty a hrami
- **ROZHODOVÁNÍ** – v rychlosti, zátěži,

OBECNÉ PRINCIPY KOLEKTIVNÍCH MÍČOVÝCH SPORTŮ A HER

- **KONTROLA a Ovládání míče + ROZHODOVÁNÍ**
- **SDÍLENÍ MÍČE**
- **OCHRANA A ZODPOVĚDNOST NA MÍČ**
- **ZAKONČENÍ - skórování**
- **OBRANA** – hráče, prostoru, území, branky, sloupku,

... a opět **SPOLUPRÁCE** – na různé úrovni a v různé kvalitě

OBECNÉ HERNÍ PRINCIPY

.... a opět **ROZHODOVÁNÍ**

ROZHODOVACÍ PROCESY – POZORNOST – neustálá a zásadní změna situací => nutnost **POZORNOSTI A RYCHLÉ REAKCE**

„Basketbalové hry“ mají podobný rytmus jako basketbal = určitý „stereotyp“

„Nebasketbalové hry“ = často probíhají v jiném rytmu = jiný typ soustředění

Možnost INSTINKTIVNÍ SPOLUPRÁCE -> rozvoj obecná TAKTIKA a taktických variant -> IMPLICITNÍ UČENÍ bez basketbalových návyků a stereotypů

ROZVOJ UMĚLECKÉHO TALENTU / HUDEBNÍHO TALENTU

- tvorba potenciálu, různorodější podněty, různé pohledy a VNÍMÁNÍ

Děti přichozí z různých sportů – Atletika, Fotbal, házená.... ????...... JAKÁ ZKUŠENOST????

- pravděpodobně přinášejí neotřelá nová řešení

- hrají s jiným záplem/ důrazem

- pohybová vybavenost

My známe Basketbal a jeho základní obměny – Proto doporučuji, používat v tréninku i jiné míčové sportovní hry

- ZPESTŘENÍ
- OBECNĚJŠÍ HERNÍ PRINCIPY A SPOLUPRÁCI
- ŠIRŠÍ REPERTOÁR DOVEDNOSTÍ – koordinace, odhad na míč, orientace v prostoru atd.

Pro trenéra může být velmi zajímavý, inspirativní a rozvíjející proces vymýšlet a tvořit hry a „nové sporty“, které se prolínají s výše uvedenými basketbalovými technikami a principy a v ideálním případě některé z nich propojují navzájem

Praktická část

HRY (ukázky) s využitím míče a NE nutně basketbalové hry.... Naopak – NEbasketbalové hry rozšiřují rámec, ve kterém děti vnímají HERNÍ PRINCIPY a souvztažnost mezi ÚTOKEM, OBRANOU, PŘEDMĚTEM HRY A CÍLEM HRY.

Prezentace a zdůraznění různého využití specifických aspektů jednotlivých her s ohledem na VĚK DOVEDNOSTI A ZAMĚŘENÍ AKTIVITY – stejná hra jiné požadavky U10, U12, U14

PŘESNOST

INTENZITA

SPOLUPRÁCE

ZODPOVĚDNOST

ROZHODOVÁNÍ

KONDICE

Pomocí dále prezentovaných HER, samozřejmě nerozvíjíme specifické basketbalové dovednosti / techniky, tak jak jsme si je uvedli výše, ale rozvíjíme OBECNÉ HERNÍ PRINCIPY, které následně **pomáhají rozvíjet a posilují** i specifické basketbalové principy.

KONTROLA MÍČE

MÍČ(K)OVÁ ABECEDA

U10 – žonglování se dvěma míčky

U12 – žonglování s různými míčky, míči, o ZEDĚ, Na jedné noze

U14 – v driblinku s tenisákem Přihrávání fotbalovým míčem při driblinku Zakončení do únikku

PERLY PRO PRINCEZNU

U10 – různé míčky možnost barevných drah

U12 – v driblinku s tenisákem

U14 – v driblinku se dvěma míč – delší vzdálenosti mezi kruhy

ROZHODOVÁNÍ

Když máme kontrolu nad míčem a cit pro něj, můžeme s touto kontrolou míč kontrolovat při rozhodování o akci, KTERÁ NEMUSÍ BÝT BASKETBALOVÁ

TYGŘI V JUNGLI – individuální rozhodování

U10 – bez míče – naučit hru Hra s míčem kontinuální varianta (chycenej se stává tygrem)

KRADENÍ MET – individuální rozhodování + spolupráce

U10 – bez míče – naučit hru Hra s míčem

NA ZAJÍCE - spolupráce a rozhodování

U12 – normální hra 2 na 2

U14 – kontinuální hra – kondiční aspekt hry

+ organizace na více hřištích

CHRAŇ MÍČ

– odpovědnost na míč, sdílení míče

VIKINGOVÉ (PIVOTOVÁNÍ)

U10 – přihrávání neomezeně

U12 – přihrávka o zem – kratší a nutně rychlejší posun a pohybu hráčů

U14 – na barvy – 3 týmy po 3 – orientace

ÚTOK – ZAKONČENÍ

....(instinktivní obrana + PIVOTOVÁNÍ)

POKLÁDANÁ

U10 – na čáru Možno na kruhy s DRIBLINKEM

U12 – bez driblinku – na kruhy

U14 – 2 on 2 – kondiční aspekt – střídání = pozornost

FRISBEE

Krásná ukázka obecných herních principů v jiné formě

HÁZENÁ

Podobně jak pokládaná – brankoviště ze švihadla

OBRANA –

.... (řízená obrana + mentální aspekt / houževnatost)

DOBÍVÁNÍ HRADU PRAVIDLA / BEZPEČNOST!!!

RUGBY

Přihrávka pouze dozadu = týmová obrana

Čištění – linie míče