

# Nácvik a trénink střelby z místa v aspektech rozvoje a kultivace herního výkonu

*Autor: Michael Velenský, FTVS UK v Praze*

## *Část druhá – Praxe relativně neměnných podmínek*

### **Technika (způsob provedení) střelby v integrované praxi**

Didaktické postupy v integrované praxi nepovažují stupeň osvojení techniky střelby (ostatně jakékoli jiné herní činnosti jednotlivce) za prioritní. Tím se ale nemyslí její naprostá ignorace. K nácviku způsobu provedení je třeba se neustále vracet. Už jenom proto, že střelba představuje koordinačně velmi náročnou činnost. Zároveň je ale takový nácvik vnímán jako nedílná součást i jiných učebních kroků, které směřují k tomu, aby si hráči hned od samého počátku osvojovali činnost jako **otevřenou (herní) dovednost**. Tyto kroky proto nelze chápat izolovaně a v rovině krátkodobé aplikace.

Jestliže jsme v této části příspěvku přistoupili toliko k příkladům MOF s neměnnými podmínkami realizace (PC 1, HC 1), pak jde o zviditelnění určitého významu. Nikoli o vytržení z kontextu požadavků integrované praxe. Zároveň je naší snahou poukázat na skutečnost, že nácvikem střelby nemusí být míněna pouze cvičení typu „*jeden střílí, druhý podává*“.

### **Aplikace**

#### ***A. Průpravná cvičení 1. typu se zaměřením pouze na techniku střelby z místa***

Předpoklad: Stálost, resp. neměnnost podmínek cvičení umožňuje hráčům plnou soustředěnost na výkon pohybového úkolu.

Záměr: Nácvik a zdokonalování základů střelby.

Doporučení:

Vycházet z původního – přirozeného provedení (nechme nejprve hráče střílet jak dovedou; teprve potom vstupujeme do provedení případnou korekcí, resp. instrukcemi).

Nepřetěžovat hráče (zejména začátečnické a mírně pokročilé úrovně) přemírou podnětů a vysvětlováním detailů správného provedení.

Netrvat na déle trvajícím jednorázovém opakování činnosti, jakkoli v jejích modifikacích (nebezpečí inhibice).



U některých cvičení zvážit míru obtížnosti (např. u odhodů a chytání míče pouze jednou rukou) a bezpečnost (např. u odrazů s výskokem vzad) s ohledem na výkonovou a intelektuální úroveň hráčů.

Příklady cvičení se zaměřením na pohyb (odraz a výskok) vzhůru:

- chůze ve vzpřímeném postoji;
- chůze ve zpřímeném postoji na špičkách (v připážení, upažení, předpažení, vzpažení);
- „čapí chůze“ – se zdviháním kolen, vykývnutím bérce a došlapy na špičky chodidel (v připážení, upažení, předpažení, vzpažení);
- pružné kotníkové odrazy na místě mírnou intenzitou;
- pružné kotníkové odrazy na místě mírnou intenzitou s využitím švihadla;
- pružné kotníkové odrazy vyšší intenzitou (z podřepu a se švihem paží);
- výskoky ze švédské lavičky s doskokem vpřed na pružnou podložku;
- výskoky ze švédské lavičky s doskokem vzad na pružnou podložku;
- opakované pružné odrazy a výskoky s dosahem jednoruč (obouruč) na nějakou metu (např. na spodní okraj desky koše).

Příklady cvičení jednotlivců se zaměřením na pohyb vzhůru ve spojení s odhodem míče:

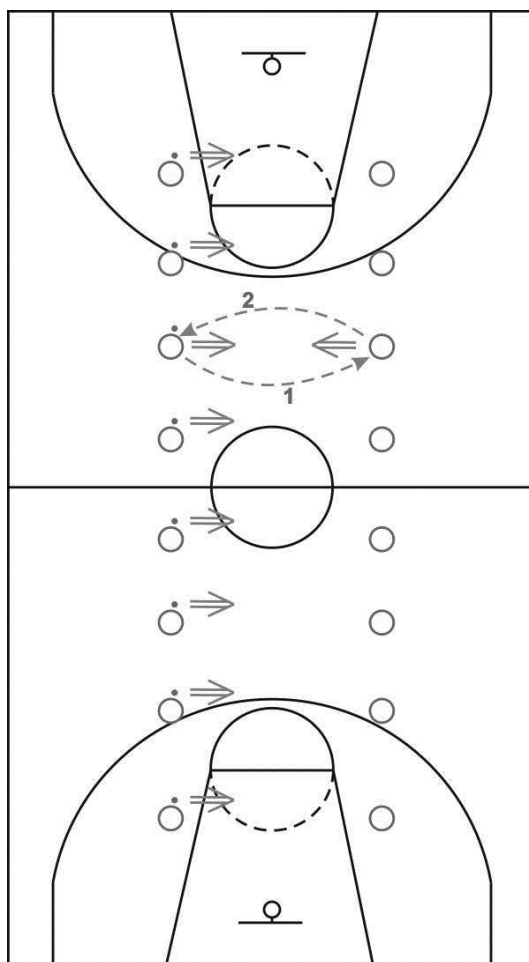
- mírné odbíjení míče konečky prstů střídavě oběma rukama v poloze pokrčených paží (nad hlavou);
- odhody míče z držení v jedné ruce (dlani) nad hlavou střídavě z pravé do levé (se snahou o zapojení odhodu zápěstím);
- obdobné cvičení, ale s odhody míče a jeho chytáním pouze jednou rukou (se snahou navázat odhod na propnutí nohou v kolenou);
- stejné cvičení druhou rukou;
- obdobné cvičení, ale s odhodem míče obloukem před sebe a se snahou, aby se po odrazu vrátil do dlaně odhodově ruky (v poloze nad hlavou) a aniž by hráč musel příliš měnit postoj;
- stejné cvičení druhou rukou;



- opakované odhody míče kolmo nad sebe jednou rukou, ale z držení v obou (dlaň odhodové ruky je pod míčem, prsty směřují vzad; druhá ruka přidržuje míč ze strany prsty směřují vzhůru) a s chytáním míče nad hlavou do obou rukou;
- stejné cvičení druhou rukou;
- obdobné cvičení, ale s odhody míče před sebe a po jeho odrazu chytání do obou rukou v poloze nad hlavou.

Příklady cvičení dvojic se zaměřením na pohyb vzhůru ve spojení s odhodem míče:

Hráči jsou ve dvojicích, stojí proti sobě na vzdálenost zhruba 3m, každá dvojice má jeden míč.



- hráči odhazují míč z držení oběma rukama nad hlavou jednou rukou vysokým obloukem jeden na druhého tak, jakoby stříleli na koš; snaží o plynulé navázání odhodu míče na pohyb (propnutí) nohou;

- stejné cvičení s pokusem o mírný výskok kolmo vzhůru (spíš jako důsledek intenzivnějšího propnutí nohou);
- obdobné cvičení, ale hráč před odhodem míče použije tři až čtyř úderový dribling na místě (rukou, kterou střílí), chytí míč do obou a plynule ho přenesse do polohy nad hlavou;
- obdobné cvičení, ale s použitím driblingu opačnou rukou;
- obdobné cvičení, ale hráč před odhodem míče na spoluhráče několikrát (3x - 4x) vyhodí míč nad sebe;
- stejná cvičení ale s držením míče oběma rukama u pasu a se snahou odhazovat míč ve výskoku.

### ***B. Průpravná cvičení 1.typu se zaměřením na způsob provedení při střelbě na koš***

Předpoklad: U hráčů, kteří ještě nemají plně osvojenou (zautomatizovanou) techniku střelby, dochází vlivem vyšší koncentrace pozornosti na cíl (na koš) k návratu s příznaky původního provedení.

Záměr: Návuk a zdokonalování činnosti ve spojení se střelbou na koš.

Doporučení:

Alespoň zpočátku určovat vzdálenost (od koše), která odpovídá silovým a koordinačním schopnostem hráčů. Pro začátečníky 3 m od koše.

Měnit často místa střelby s ohledem na úhly, resp. směry od koše.

Diagnostikovat provedení a poskytovat hráčům zpětné informace, a to přiměřeně k výkonové a intelektuální úrovni hráčů, resp. k zadaným požadavkům.

Postupně navádět hráče k tomu, aby si ve vztahu k efektivitě střelby uměli sami poskytovat zpětné informace a zdůvodňovat případné nedostatky v provedení.

#### *Příklady cvičení:*

- hráči jsou ve dvojicích, každá dvojice má jeden míč. Jeden hráč střílí na koš z určené vzdálenosti, druhý (pod košem) chytá míč a přihrává ho zpět hráči, který střílí. Po pěti pokusech si mění úlohy;
- hráči jsou ve trojicích, každá trojice má jeden míč. Hráč, který střílí na koš, si před provedením odebere míč z rukou spoluhráče - pomocníka stojícího vedle. Třetí hráč (pod košem) chytá míč a přihrává pomocníku.



### ***C. Herní cvičení 1. typu se zaměřením na způsob provedení střelby na koš s přítomností soupeře***

Předpoklad: Přítomnost soupeře (obránce), který zaujímá před hráčem provádějícím střelbu určitý postoj, může zvyšovat úroveň provedení střelby v nutnosti pohybu vzhůru.

Záměr: Adaptace na přítomnost soupeře, nácvik a zdokonalování pohybu ve spojení se střelbou na koš.

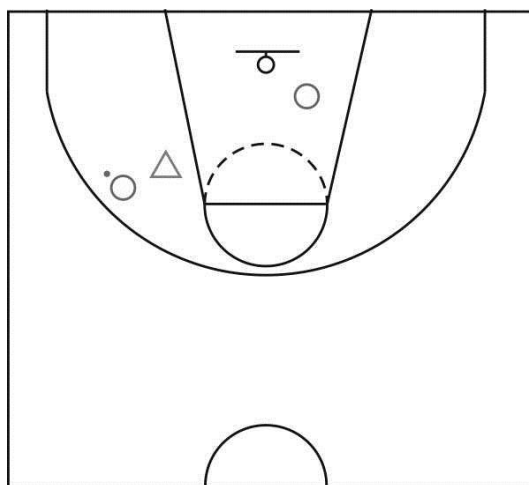
Doporučení:

Kvůli bezpečnosti zpočátku určit větší (cca 2 m) vzdálenost mezi hráčem provádějícím střelbu a jeho obráncem. Postupně vzdálenost zkracovat až na zhruba 1 m nebo ještě kratší.

Obráncům přesně vymežit jejich úkol.

#### Příklady cvičení:

- hráči jsou ve trojicích, každá trojice má míč. Jeden střílí, druhý před ním na určenou vzdálenost zaujme postoj (s pažemi podél těla) jako obránce, třetí doskakuje a přihrává. Úlohy se pravidelně střídají;



- stejné cvičení, ale obránce zaujme před útočníkem postoj s polohou paží v upažení;
- stejné cvičení, ale v postoji obránce s polohou paží ve vzpažení;
- stejné cvičení, ale obránce zaujme před útočníkem obranný postoj s jednou nohou vpředu a se souhlasnou rukou v předpažení povýš proti míči;

- stejné cvičení, ale obránce se před útočníkem mírně odráží do poskoků vzhůru a do vzpažení.

#### ***D. Soutěživá střelecká cvičení***

Předpoklad: U hráčů, kteří ještě nemají plně osvojenou (zautomatizovanou) techniku střelby, dochází vlivem podmínek soutěží zejména typu „kdo dříve či rychleji, vyhrává“ k návratu s příznaky původního provedení.

Záměr: Motivace hráčů; vytváření podmínek pro realizaci střelby pod tlakem (zátěží); adaptace na podmínky, v nichž hráči doslova **nesmí myslet na provedení**, ale na to, jak uspět.

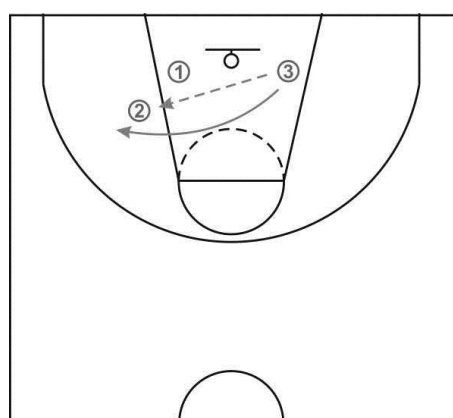
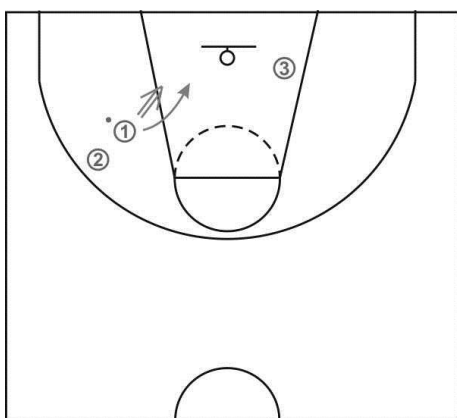
Doporučení:

Nezasahovat v průběhu soutěže do výkonu hráčů intervencemi o provedení.

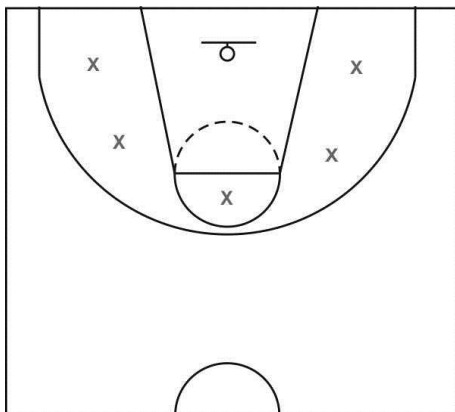
Považovat provedení střelby v soutěži (soutěžích) za vítaný diagnostický zdroj.

#### ***Příklady soutěží:***

- hráči jsou ve trojicích. Dva tvoří zástup v určené vzdálenosti od koše, přičemž první hráč má míč; jeden z trojice je pod košem. Na pokyn hráč s míčem vystřelí a po střelbě běží pod koš. Hráč pod košem doskočí míč, přihráje ho spoluhráči původně v zástupu a běží na místo určené ke střelbě (**schéma 3 a, b**). Která ze skupin dříve nastřílí např. 5 košů, nebo která ze skupin nastřílí více košů v limitu např. 2, 3 minut;



- obdobná soutěž, ale skupiny hráčů mají určená stanoviště a jejich pořadí a na každém z těchto stanovišť musí dát např. 3 koše;



- obdobná soutěž, ale stanoviště představují koše, které jsou v tělocvičně k dispozici. Které ze skupin se podaří nejrychleji obejít všechny koše při požadavku úspěšné střelby např. 3x na každém z nich.