

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

Autor: Michael Velenský, FTVS UK v Praze

Část třetí – Od techniky k hernímu výkonu

Transpozice

Transpozice (= přenos, přenesení, přenášení) představuje důležitý pojem v integrované praxi, ale i její nedílnou součást. Transpozice znamená především nutnost zbavit se iluze, že učební proces jakékoli činnosti (dovednosti) postihuje jenom zaměřenost na pohybovou (technickou) stránku provedení. Význam integrované praxe spočívá v tom, že zmíněný proces připomíná podmínkami rozvoje a kultivace herního výkonu v realitě jeho komplexnosti.

Již v první části našeho příspěvku jsme uvedli, že transpozice střelby do herních podmínek vyjadřuje s ohledem na úroveň osvojení techniky (automatizace pohybu) určitý problém. Nikoli však zásadní. Je pouze třeba si uvědomit souvislosti.

Aplikace

E. Průpravná cvičení 1. a 2. typu se zaměřením na propojování (ná vaznost) střelby s jinými činnostmi (= vytváření činnostních celků)

Předpoklad: Pohybové úkoly, v nichž dochází k navazování několika herních činností jednotlivce, jsou pro hráče ve srovnání s výkonem jedné činnosti obtížnější. Zpočátku lze očekávat různou kvalitu provedení a to jak činností, které střelbě předcházejí, tak vlastní střelby. Projevy se mohou ještě měnit s požadavkem rychlejší a plynulejší realizace.

Záměr: Adaptace na využití střelby v herních podmínkách, vytváření podmínek pro učení v propojenosti procesu automatizace (= nácvik techniky) s procesem tvořivé asociace (= tvorba učebních podmínek v předpokladech plného využití v rámci herního výkonu).

Doporučení:

Nebát se aplikovat, zařazovat i s vědomím původních - očekávaných nedostatků.

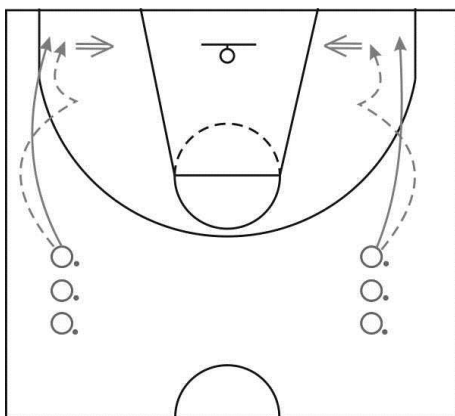
V aspektech dlouhodobější realizace uvažovat o využití didaktické metody progresivního spojování částí v celek. (Např. zvlášť nacvičujeme dribling, zvlášť střelbu. Propojeností obou činností vzniká celek – střelba po driblingu a po jeho ukončení zastavením).



Poznámka: Variabilita, která se prostřednictvím cvičení nabízí propojeností několika herních činností, je značná a není možné ji vyčerpat beze zbytku. Každý z námětů, který se týká této propojenosti, vyzývá navíc k četným modifikacím. V prvním cvičení poukážeme na možnosti těchto modifikací. V ostatních případech uvádíme již jenom náměty.

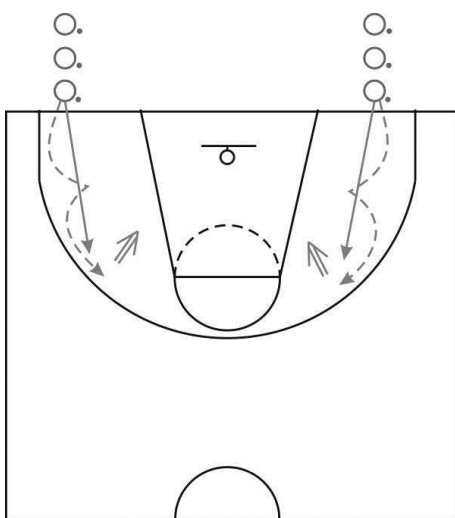
Příklad cvičení a modifikace:

- hráč s míčem stojí zhruba na úrovni oblouku čáry třibodového území v postoji čelem ke koncové čáře. Z držení obouruč u pasu odhodí míč obloukem před sebe, nechá míč dopadnout na zem, vyběhne za ním, chytí ho, zastaví se čelem ke koši a vystřelí na koš. Provádí-li hráč činnost na pravé straně, zastavuje způsobem dokročení levá – pravá. Na levé straně pravá – levá;

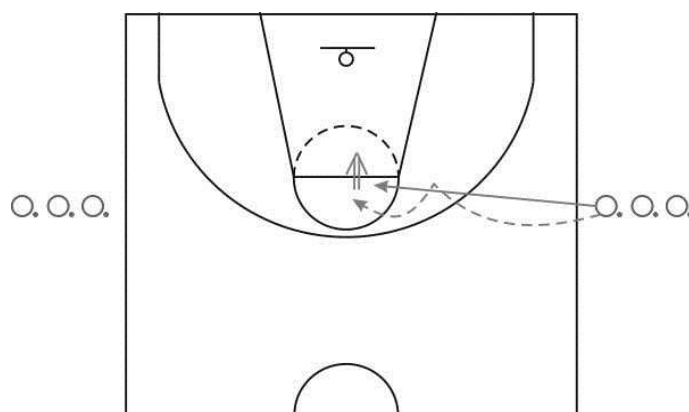


- hráči pravidelně střídají provedení na obou stranách;

- stejné cvičení, ale hráč střídá provedení ke koncové čáře s provedením od koncové čáry směrem do hřiště; směrem do hřiště zastavuje opačně: na pravé straně pravá – levá, na levé straně levá – pravá;



- hráči pravidelně střídají dvojí způsob provedení na každé straně hřiště a na obou stranách;
- stejná cvičení, ale se zastavením po chycení míče zády ke koši; zastaví-li hráč zády ke koši a chce-li na něj vystřelit z postoje čelem k němu, musí provézt obrátku vpřed;
- modifikace všech cvičení s ohledem na provedení od postranních čar směrem k podélné ose hřiště a naopak;



- modifikace všech cvičení s ohledem na možnost chycení míče a zastavení bez jeho dopadu na zem.

Náměty pro tvorbu jiných činnostních celků:

- uvolnění bez míče - chycení míče (přihrávky) v pohybu - zastavení - střelba;
- přihrávka - uvolnění bez míče - chycení míče (přihrávky) v pohybu - zastavení - střelba;
- uvolnění s míčem v pohybu jedno-úderovým driblingem - zastavení - střelba;
- uvolnění s míčem v pohybu více-úderovým driblingem - zastavení - střelba;
- uvolnění s míčem v pohybu se změnou (změnami) směru - zastavení – střelba;
- přihrávka - uvolnění bez míče - chycení míče (přihrávky) v pohybu - zastavení – jedno-úderový dribling - zastavení - střelba;
- přihrávka - uvolnění bez míče - chycení míče (přihrávky) v pohybu - zastavení – více-úderový dribling - zastavení – střelba.

F. Herní cvičení 2. typu se zaměřením na řešení situace jeden proti jednomu

Předpoklad: **Požadavek transpozice** osvojovaných činností, resp. jejich technické stránky do herních podmínek se v rámci integrované praxe bere jako samozřejmost, svým způsobem jako nutnost. Na začátečnické a mírně pokročilé herní úrovni nemůžeme v tomto smyslu očekávat od hráčů nějaký špičkový výkon. Útočníci budou nepochybně často ztrácet míč, někdy se nedostanou vůbec ke střelbě, technika provedení činností se vrátí na původní úroveň; obránci se určitě budou dopouštět osobních chyb ... To ale nevadí. Samostatnost a aktivita vyvíjená tlakem obou soupeřů na stejné výkonnostní úrovni, nenásilné nucení k tvořivosti, odvaha a ctižádost překonat soupeře - to vše u hráčů kompenzuje jejich přirozené dovednostní nedostatky.

Záměr: Transpozice nacvičovaných činností do zjednodušených herních podmínek; motivace hráčů; tvorba podmínek učení v aspektech herního výkonu.

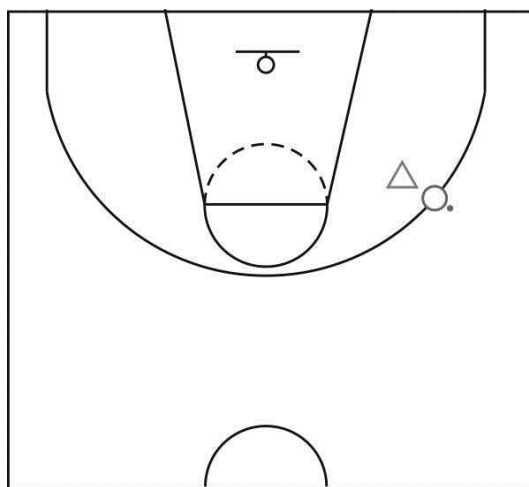
Doporučení:

Při diagnostikování výkonu a poskytování zpětných informací se zaměřit spíše na způsob řešení celé situace, a sice ve smyslu „*ted' si to udělal takto, ale i máš možnost to udělat i takto*“. Rozvíjejme u hráčů tvořivost!

Příklady cvičení:

1/ Řešení situace jeden proti jednomu z počátečního postavení, kdy je obránce v bezprostřední vzdálenosti od útočníka.

Obránce v postoji zády ke koši podá napjatou paží míč útočníku, který stojí před ním a čelem ke koši.

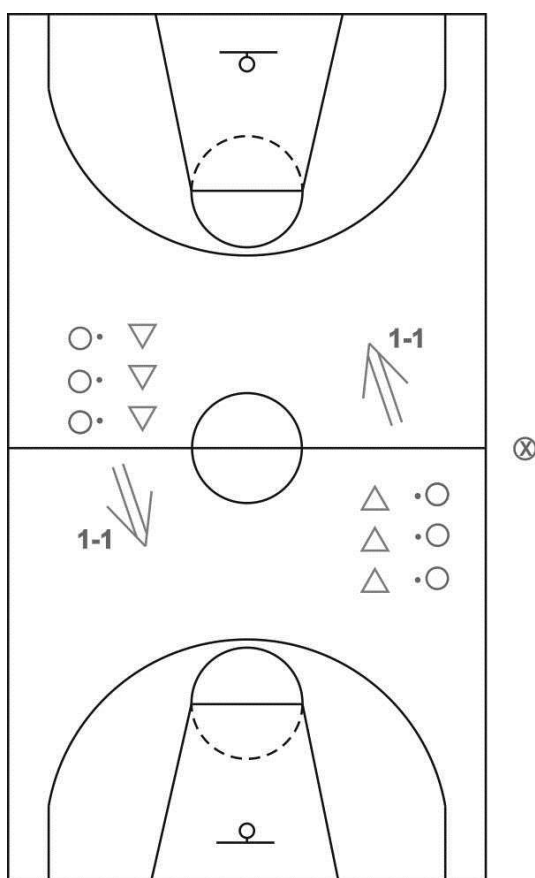


Od okamžiku uchopení míče, má útočník možnost uniknout obránci a zakončit svoji činnost střelbou. Obránce brání aktivně, ale se snahou nedopouštět se osobních chyb – faulů. Cvičení končí buď úspěšnou střelbou na koš, nebo získáním míče obráncem.

Modifikace – střídat provedení zprava a zleva, zmenšovat nebo prodlužovat vzdálenost počátečního postavení obou hráčů od koše.

2/ Řešení situace jeden proti jednomu z počátečního postavení, kdy je obránce v delší vzdálenosti od útočníka.

Hráči stojí u středové čáry tak, že útočník (s míčem) je u postranní čáry, obránce u středového kruhu.

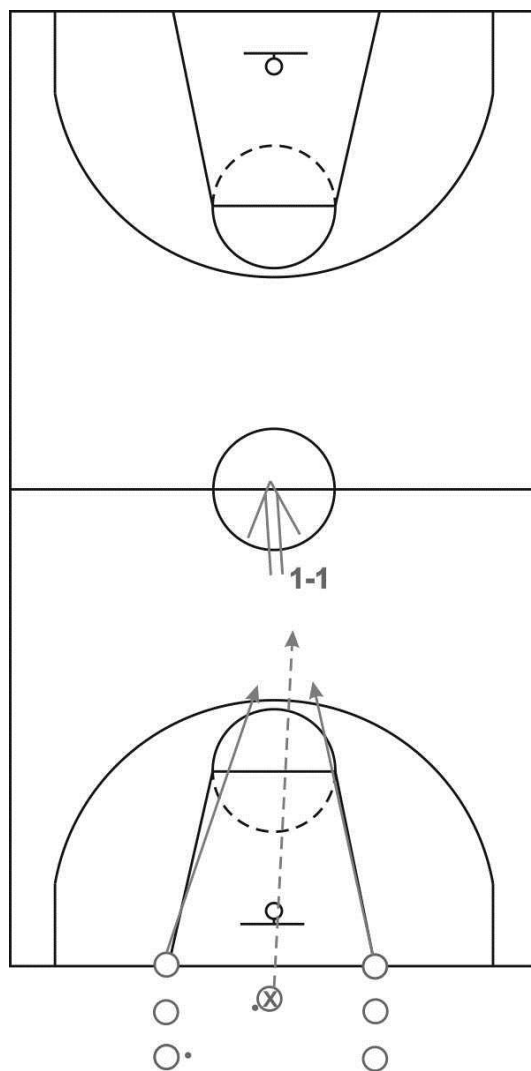


Na pokyn trenéra oba hráči vyběhají ke koši. Útočník se snaží zakončit střelbou na koš, úkolem obránce je útočníka dostihnout a zabránit mu ve střelbě.

Modifikace - střídat provedení zprava a zleva, zmenšovat nebo prodlužovat vzdálenost počátečního postavení obou hráčů od koše, zmenšovat nebo prodlužovat počáteční vzdálenost mezi soupeři, měnit počáteční postavení obou hráčů s ohledem na vzdálenost jednoho z nich od koše (na stejné úrovni, útočník blíže ke koši, obránce blíže ke koši).

3/ Řešení situace jeden proti jednomu z počátečního postavení, kdy ani jeden ze soupeřů není předem určen jako útočník a jako obránce.

Hráči jsou rozděleni do dvojic, každá má míč. Hráči ve dvojici zaujmou postoj čelem do hřiště na průsečících čar vymezeného území s koncovou čarou, trenér mezi nimi má míč. Trenér bez pokynu vhodí či vkuťálí míč do hřiště, oba hráči za ním vyběhnou.

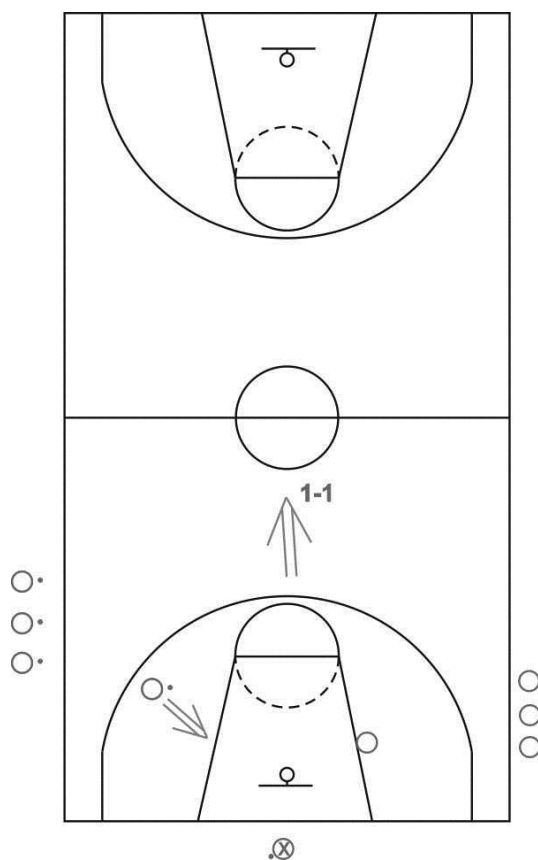


Ten z nich, který se zmocní míče, se stává útočníkem a jeho úkolem je vystřelit na protilehlý koš. Druhý - obránce se snaží činnosti útočníka bránit.

Modifikace – střídat možnosti startovních postojů, resp. poloh (vsedě, vleže, v dřepu – čelem či zády do hřiště), volit vyšší variabilitu provedení s ohledem na možnost zvolání čísla koše (trenérem), na který se činnost jeden proti jednomu uskuteční (lze využít pouze dva hlavní koše nebo i koše umístěné po stranách hřiště).

4/ Řešení situace jeden proti jednomu v možnostech propojení průpravného cvičení 1. typu s herním cvičením 2. typu, eventuálně s průpravnou hrou.

Hráči jsou ve dvojicích, každá dvojice má míč. Hráč s míčem zaujme postoj čelem ke koši a ve vzdálenosti odkud na něj dohodí. Druhý je vlevo nebo vpravo vymezeného území na místě pro doskakování. Hráč s míčem vystřelí na koš. Je-li úspěšný, ve střelbě pokračuje, avšak každý následný pokus znamená prodloužení vzdálenosti od koše cca o 1 m. Druhý hráč doskakuje. Je-li střelba neúspěšná, snaží se po získání míče dostat únikem na opačný koš, přičemž původně střílející hráč se stává obráncem. Oba tak řeší situaci jeden proti jednomu.



Uvažujeme-li o změně cvičení s ohledem na podmínky průpravné hry, stačí, když přidáme počítání bodů. Např. za úspěšnou střelbu z místa si hráč započítá 1 bod, za úspěšné zakončení útoku na protilehlý koš 4 body.

Modifikace – především v aspektech činnosti, která je obsahem první části, tj. průpravného cvičení. Lze měnit vzdálenosti a směry střelby, lze využít tzv. stop jump, tj. střelbu po úniku jedno nebo více úderovým driblingem a ukončení driblingu zastavením apod.

G. Střelba v utkání, v průpravné hře

Předpoklad: Hráči efektivněji využijí střelbu na koš a jiné herní činnosti jednotlivce ve zjednodušených herních podmínkách, tj. v podmínkách utkání nebo v průpravné hře s menším počtem účastníků (viz také Dobrý, L. a kol. Basketbal dětí 3/3 na jeden koš. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77, č. 3/2011, s. 43-48).

Záměr: Motivace hráčů, aplikace střelby v rámci herního výkonu.

Doporučení:

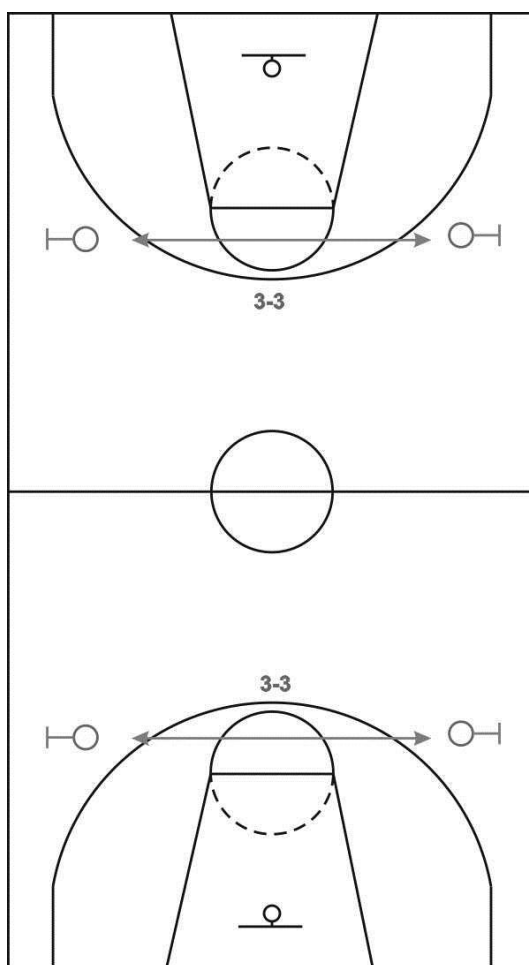
Nijak neomezovat hráče v jejich rozhodnutích o využití střelby v rámci herního děje.

Při rozhodování – řízení utkání zpočátku volit mírnější posuzování přestupků.

Postupně přivádět hráče k možnosti samostatného rozhodování o porušení pravidel.

Příklady průpravných her či utkání s modifikovanými pravidly:

- tři proti třem na jeden koš a na polovině hřiště;
- tři proti třem na dva koše a na šířku polovin hřiště na basketbal (umožní-li podmínky).



Shrnutí

Smyslem příspěvku (jeho tří částí) je poukázat na to, z čeho a jak lze eventuálně sestavit učební proces (v podstatě pro jednu herní činnost) v rámci námětů objevených pod pojmem „integrovaná praxe“. Podstata této praxe spočívá v přizpůsobování podmínek učení (náviku, herního tréninku) požadavku rozvoje a kultivace herního výkonu, tj. výkonu v utkání. Z toho také vyplývá i určitá obsažnost a uspořádání ve vztahu ke každé herní činnosti. Možnosti a příklad aplikace jsme se pokusili dokumentovat na střelbě z místa.

