

# Nácvik a trénink obranných činností s dětmi? Nebojme se toho!

*Autor: Michael Velenský, KSH UK FTVS, Praha*

## Úvod

Trenérům dětí, hráčů a hráček začátečnické úrovně, je asi zřejmé, že utkání a tudíž ani tréninkový proces se bez obranných činností neobejdou. Jinak a jednodušeji řečeno, jednou se s obranou začít prostě musí. Význam obranných činností pro basketbal dětí je však často vnímán pouze v aspektech charakteru sportovní hry. Bezpochyby. Družstvo, které má míč pod kontrolou, má současně možnost útočit a ohrozit koš soupeře. Avšak družstvo, které míč pod kontrolou nemá, je nuceno snaze útočnicků **bránit**. Basketbal dokonce nerozlišuje hráčské funkce útočnicků a obránců tak, jako jiné sportovní hry brankového typu (fotbal, lední hokej, florbal...). A tak pravidly FIBA určený pojem „míč pod kontrolou“, resp. naopak „družstvo, které míč pod kontrolou nemá“ se stává závazným pro všechny hráče na hřišti.

V kontextu obranných činností se však chceme zmínit ještě o jedné důležité věci. Týká se tréninkového procesu a jeho dlouhodobého záměru, tj. rozvoje a kultivace herního výkonu. I když se při utváření podmínek pro učení herním dovednostem bere do úvahy **na prvním místě výkonová a intelektuální úroveň hráčů** (zejména u nižších věkových kategorií), stává se důležitým předpokladem takového záměru využití všech metodicko-organizačních forem (dále MOF). V rovině upřesnění to ale také znamená hledat pro učební proces určitou rovnováhu mezi aplikací jak útočných, tak obranných činností. Praktický význam je mimo jiné spatřován v sestavování herních cvičení, tj. cvičení prováděných se soupeřem. Tato cvičení, zejména herní cvičení 2. typu ale také průpravné hry představují důležitý stupeň k využití osvojovaných činností v podmínkách utkání.

Záměrem příspěvku je poukázat na možnost nácviku a tréninku **základů obranných činností**, a to jednak s přihlédnutím k charakteristice těchto činností jakožto učiva pro děti, jednak v souvislosti s pojetím tzv. integrované praxe. Tato koncepce tréninkového procesu vybízí hned od samého počátku k respektování celistvosti herního výkonu a k využívání všech MOF.



## *Část první – K pojmu „základy obranných činností“*

### **Co v basketbalu považujeme za základy obrany?**

Obecně vzato představuje slovo či pojem „základ“ něco, na co se dá v dalším procesu nebo jednání dobře, vhodně, efektivně ... navázat. Obdobný význam či příbuznost pro pojem „základ“, „základy“ proto můžeme spatřovat i ve slovech východisko, podmínka nebo předpoklad.

Jiný kontext nehledejme ani v záměrech rozvoje herní výkonnosti v basketbalu dětí – začátečníků. Již v úvodu příspěvku jsme naznačili, že pro tento rozvoj mají obranné činnosti stejnou důležitost jako činnosti útočné. Položme si proto otázku jinak, a sice v ohledech na předpoklady. *Co všechno, resp. jaké předpoklady by měly splňovat základy obranných činností?* V tomto směru dáváme na první místo motivaci. Předepisujeme, že se vůbec nejedná o metodu „cukru a biče“ či o něco podobného. **Motivací míníme podněcování hráčů** k jejich úsilí, aktivitě a do jisté míry i k samostatnosti při plnění úkolů v učebním procesu. Řešení pro to nalézáme v uplatňování běžných didaktických postupů. V prvé řadě se jedná o výběr učiva a o jeho uspořádání tak, aby hráčům dávalo smysl a aby hned od počátku vytvářelo vazbu k hernímu výkonu. S tím pochopitelně souvisí aplikace různých MOF (včetně průpravných her) a dále variabilita – proměnlivost, pestrost zadávaných úkolů a jejich přiměřenost s ohledem na intelektuální a výkonovou kapacitu hráčů.

S motivací hráčů je bezprostředně spjat další předpoklad. Od základů obranných činností, resp. od osvojení těchto základů včetně pochopení jejich významu pro herní výkon se totiž očekává, že se stanou východiskem pro nácvik a trénink již zcela konkrétních aktivit. Tento předpoklad lze interpretovat ve dvou rovinách, a sice v rovině rozvoje individuálního herního výkonu (IHV) a v rovině rozvoje týmového herního výkonu (THV). U IHV se nejedná o nic jiného, nežli o návaznost učebního procesu, který svým zaměřením určuje protilehlost či protiváhu k útočným činnostem jednotlivce. Přesnějšími formulacemi lze hovořit o krytí útočníka s míčem na místě, krytí útočníka s míčem v pohybu, krytí útočníka bez míče apod.

THV je v podmínkách učebního procesu dětí utvářen propojeností s rozvojem součinnosti, a to prostřednictvím herních kombinací a herních systémů. Efektivita takového rozvoje se ale do značné míry odvíjí od stupně **osvojení či zvládnutí individuálních herních dovedností**. Proto podle našeho názoru dělá obrovskou chybu praxe, která zejména u dětí a mládeže nevěnuje dostatečnou pozornost IHV. V plné míře to platí i pro okruh dovedností, které jsou



nácvikem a tréninkem kladeny do souvislosti jednak se základy obranných činností, jednak s obrannými činnostmi jednotlivce.

Shrnutím toho, co jsme jako předpoklady uvedli pro základy obranných činností, se dostáváme k volbě vhodného učiva. Domníváme se, že v tomto směru neposkytuje didaktika basketbalu dětí příliš velký prostor k rozhodování. Je však o to razantnější. Jediným vhodným učivem, uznávaným a doporučovaným převážnou většinou trenérů či odborníků v Evropě a vůbec v celosvětovém měřítku, je **způsob osobní obrany se zdůrazněním zodpovědnosti za krytí přiděleného útočníka.**

### **Základní osobní obranný systém**

Zmíněný způsob naplňuje v odkazu na základy obranných činností všechny předpoklady, o nichž jsme se zmínili. Je srozumitelný a začátečníkům nedělá velké potíže ho pochopit. Lze využít ve všech MOF a vytváří široký potenciál k tvorbě podmínek pro učení individuálním herním dovednostem. Dokáže být velice přizpůsobivý v ohledech na požadavek variability a umožňuje návaznost k nácviku a tréninku specifitěji zaměřených činností. Chceme však zvýraznit ještě jednu skutečnost, kterou praxe možná opomíjí. Způsob osobní obrany s důrazem na krytí přidělených útočníků představuje hned od samého počátku východisko pro aplikaci nejenom v případech jednotlivců, ale celého družstva. Můžeme tak hovořit o součinnosti, spíše ale o **základech součinnosti v rámci obranného systému.** V tomto směru mají obranné aktivity velkou výhodu před možnostmi útoku, kde je budování týmové součinnosti na podkladech herních činností jednotlivce u dětí z mnoha důvodů daleko komplikovanější a pracnější.

Pro základy součinnosti v obraně doporučujeme označení **základní osobní obranný systém.** Námět pro to čerpáme z naší dřívější odborné literatury, v níž lze objevit charakteristiku a výklad organizace vztahů mezi hráči v součinnosti uváděné jako „normální osobní obranný systém“ (viz Dobrý, L. a Velenský, E. *Košíková. Teorie a didaktika.* Praha : SPN, 1987, s. 168). Podstata a hlavní rysy obou systémů jsou shodné. U základního osobního obranného systému ale **redukujeme požadavky** vzhledem k aplikaci u hráčů začátečnické výkonové úrovně. Tyto požadavky se dají vyjádřit velmi stručně, a sice připomenutím, že **každý hráč (obránce) má přiděleného svého útočníka a tohoto útočníka se snaží krýt v postoji a v postavení, především ale v pohybu mezi ním a vlastním košem.** To úplně stačí! Nechtějme zpočátku po hráčích víc! Bylo by to zbytečné. Cílem nácviku a herního tréninku



základů obranných činností je, aby hráči získali povědomí o určité zodpovědnosti, aby pochopili smysl osobní obrany a aby si osvojili patřičné pohybové způsoby provedení.

### Co ještě k základům obranných činností?

V instrukcích k základům obranných činností by se hned od samého počátku nemělo zapomínat na pravidla basketbalu (pravidla FIBA). Výkon obranných činností úzce souvisí především s **pravidlem o osobních chybách**. Interpretace tohoto pravidla ve prospěch basketbalu dětí je ale v poslední době značně obtížná. Hlavním důvodem se stává skutečnost, že ve svém oficiálním znění je pravidlo jednak nesmírně obsažné, jednak nejednoznačně formulované. Upozorňujeme na to také v příspěvku zařazeném na webové stránky Trenérské knihovny 4.11.2012 (viz Velenský, *K otázkám platnosti a úprav pravidel FIBA pro děti – začínající hráče a hráčky*, sekce Články, sub-sekce Ostatní).

Je však zřejmé, že děti potřebují získat alespoň předběžnou představu o tom, jak mají bránit aniž by se dopouštěly osobních chyb. Má to pro ně a pro jejich výkonovou ontogenezi velký význam. S ohledem na komplikovanost pojednávaného pravidla proto doporučujeme jeho výklad v původním, resp. dřívějším znění: **každý kontakt mezi soupeři** a zejména kontakt, kterého se dopustí obránce na útočníka, **je osobní chyba**. V porovnání se zněním oficiální předlohy pravidla je taková interpretace daleko jednodušší, pochopitelnější a poskytuje návod k přesnějším instrukcím. Tato upřesnění se již přímo dotýkají strategie nácviku a tréninku dětí:

- cílem obranných činností není získat míč, ale **donutit soupeře - útočníky k nepřesnostem**;
- při osobním krytí je třeba **věnovat prvořadou pozornost přiděleným útočníkům**, nikoli míči;
- v obranných činnostech je zbytečné, resp. **není vhodné dopouštět se osobních chyb** (faulů) a toho lze docílit dodržováním určitého odstupu (1 až 1,5m) v rámci postoje, postavení a pohybu mezi obráncem a jeho přiděleným útočníkem.

**Poznámka:** Údaj, který uvádíme pro odstup mezi obráncem a útočníkem (1 až 1,5m), je pouze orientační a jeho smyslem je poskytnout začátečníkům nějaké konkrétnější měřítko. Význam má samotný odstup, a sice v tom, že by měl jednak eliminovat potenciální výskyt jakýchkoli kontaktů (osobních chyb) a jednak umožnit obráncům efektivně reagovat na pohyb soupeře.

