

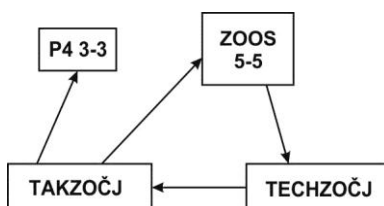
# Nácvik a trénink obranných činností s dětmi? Nebojme se toho!

Autor: Michael Velenský, KSH UK FTVS, Praha

## Část druhá – K možnostem sestavování MOF a jejich uspořádání

### V jakém sledu jsou uspořádány skupiny MOF a proč?

Příklady cvičení (MOF), resp. jejich skupin, které uvádíme dále, nejsou ve svém sledu koncipovány náhodně. Jsou sestaveny tak, aby vytvářely určitou logickou návaznost, eventuálně návaznost v didaktickém postupu. Tento postup je znázorněn na obr. 1. Východiskem se stává nácvik základního osobního obranného systému (**ZOOS**) ve cvičení pět proti pěti. Smyslem je, aby **děti pochopily** princip osobního krytí. Má to velký význam z hlediska jejich **motivace** při plnění dalších skupin činnostních úkolů.



Z nácviku základů OOS se odvíjejí další dvě skupiny cvičení. První z těchto skupin je zaměřena na biomechanické aspekty (techniku) základů obranných činností jednotlivce (**TECHZOČJ**). Jedná se o trenérům dobře známá cvičení – prováděná jednotlivci, relativně jednoduchá a zaměřená na obranný postoj, pohyb v obranném postoji a na další formy lokomoce. Vyžaduje se však přesnost provedení. V převažující většině jde o průpravná cvičení 1. typu. Nepřehánějme to však s těmito cvičeními! Způsob lokomoce při obranných činnostech jednotlivce není u dětí pouze otázkou „*jak to dělat*“, ale také otázkou „*proč to tak dělat*“. Znovu se tak poodhaluje význam motivace... V této souvislosti s připomenutím, že hráči a zejména děti se snadněji (ochotněji) přizpůsobují činnostním úkolům, znají-li či uvědomují-li si alespoň částečně jejich smysl.

Otázka „*proč to tak dělat*“ nás přivádí k druhé skupině cvičení (**TAKZOČJ**). Záměrem této skupiny je nenásilné donucování hráčů – obránců k rychlému a pružnému rozhodování (reakcím) na podněty vyvolané činností soupeře – útočníků. Jde o zajímavý učební námět, jemuž se hráči celkem ochotně podřizují. Praktické vyjadřování používá v těchto



souvislostech výraz taktika nebo taktická stránka činností. Cvičení se provádějí ve dvojicích a s ohledem na kritéria MOF mají charakter přelomu mezi průpravnými cvičeními 2. typu a herními cvičeními 1. typu. Je však podstatné, že tato cvičení také zvýrazňují význam pohybových aspektů realizace (= techniky). Lze snadno dokumentovat tím, co často slycháme: **Na napjatých nohách obránce nestihne včas, resp. rychle reagovat na pohyb útočníka.**

Do této kategorie lze zařadit i různá soutěživá cvičení.

Poslední krok, vyplývající z uspořádání skupin cvičení (viz obr. 1), představuje návrat k původnímu cvičení (**ZOOS**). Předpokládá se, že po nácvičku s důrazem na přesnost jednotlivostí (**TECHZOČJ, TAKZOČJ**) se v opět komplexněji zaměřeném úkolu objeví tyto jednotlivosti na kvalitativně vyšší úrovni provedení. Jak je patrné, nemusíme nutně volit původní cvičení, ale třeba zařadit průpravnou hru či utkání s menším počtem hráčů.

**Poznámka:** Zmíněné uspořádání, následně doložené příklady cvičení, představuje v didaktice sportovních her to, co je jí označováno jako postup (didaktická metoda) od celku k částem a opět k celku. Pro praxi nejde o dogma. Lze volit i jiné postupy.

### **Příklady MOF**

**A. (ZOOS)** Cvičení zaměřená na pochopení významu herních činností jednotlivce v rámci základního obranného systému (HC1, HC2):

- Pětice hráčů – útočníků (bez míče!) se na pokyn trenéra (učitele) postaví kolem čáry tříbodového území čelem ke koši. Na další pokyn se čelem proti útočníkům a zády ke koši postaví pětice obránců. Rozestavení obránců je na spojnicích útočníci – koš (viz obr. 2). Trenér stručně vysvětlí principy osobního krytí. Na další pokyn se útočníci začnou volně pohybovat na určené polovině hřiště a obránci se snaží kopírovat jejich činnost pohybem mezi nimi a košem.

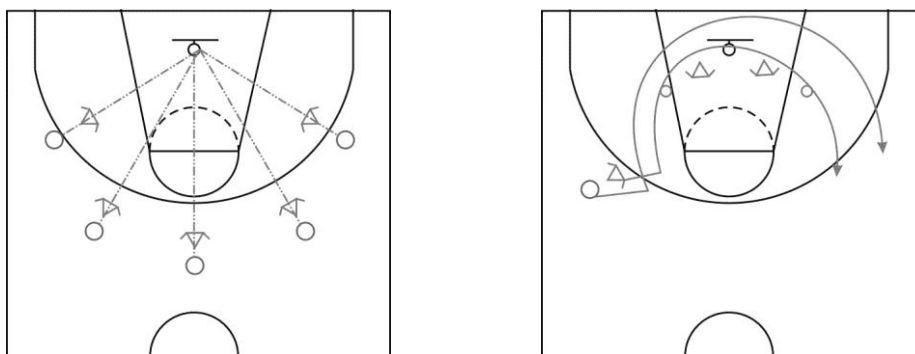
#### **Poznámky:**

1/ Útočníci nemají míč, což je zcela záměrné opatření.

2/ Na začátečnické výkonové úrovni dochází rychle k tomu, že se útočníci svým pohybem shlukují v bezprostřední blízkosti koše. V ten okamžik je vhodné realizaci cvičení přerušit a upozornit hráče - útočníky na možnost využití celé hrací plochy, tj. poloviny hřiště.



3/ Obránci mají zpočátku potíže s krytím svých útočníků v případech, kdy se útočníci pohybem dostávají za úroveň koše. Opět je výhodné cvičení přerušit a stručně hráčům - obráncům vysvětlit, jak si mají v takových případech počínat. Jde o relativně jednoduché řešení: jakmile se útočník dostává za úroveň koše směrem ke koncové čáře, obránce mu nebrání v pohybu, ale provede obrátku a kryje útočníka v pohybu čelem k němu. V okamžiku, kdy se útočník vrací před koš, tj. do delší vzdálenosti od koncové čáry, obránce znovu provede obrátku, nechá útočníka pokračovat v činnosti a opět se dostává do postoje a postavení mezi útočníkem a košem (viz obr. 3).



Obměna. Stejně cvičení, ale se snahou útočníků o vyšší intenzitu pohybu a o využití náhlých změn směru a rychlosti pohybu.

- Obdobné cvičení, ale s činností soupeřů na obou polovinách hřiště. Cvičení začíná určeným pohybem soupeřů na jedné polovině, ale na pokyn trenéra (tlesknutí, písknutí) se původně obránci snaží dostat co nejrychleji na opačnou polovinu hřiště, stávají se z nich útočníci a pokračují v činnosti útočníků. Původně útočníci se stávají obránci se snahou jednak rychle nalézt svého soupeře, jednak ho následně krýt pohybem mezi ním a košem.

**Poznámka:** Tuto modifikace lze v předpokladech opakovaných přeběhů družstev z jedné poloviny hřiště na druhou realizovat plynule a bez přerušení. Ale pozor! Cvičení je velmi intenzivní. Nepřehánět délku trvání jednoho provedení a zařazovat intervaly odpočinku (s činnostmi prováděnými menší intenzitou).

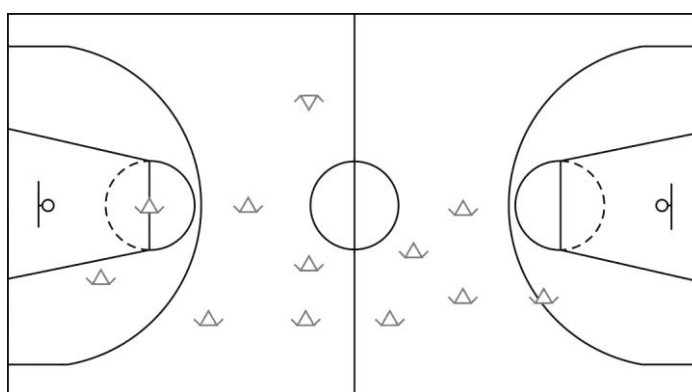
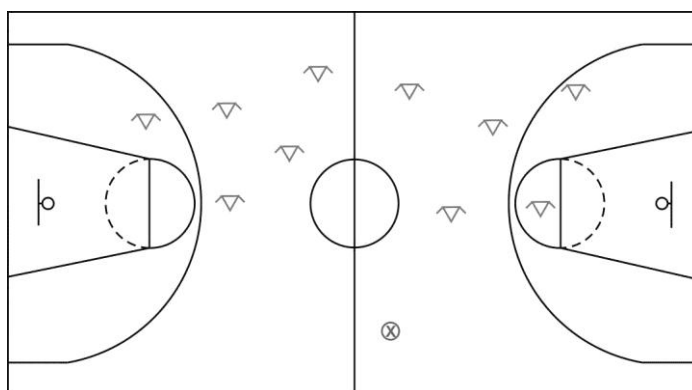
**B. (TECHZOČJ)** Cvičení zaměřená na pohybové aspekty (techniku) realizace základů obranných činností jednotlivce (PC 1, PC 2):

- Hráči se rozestaví na ploše hřiště, tak aby měli kolem sebe dostatečný prostor. Trenér se postaví proti nim (obr. 4). Stručně hráčům vysvětlí a ukáže obranný postoj. Hráči si to vyzkoušejí.

Stejná organizace cvičení. Trenér hráčům vysvětlí a ukáže pohyb v obranném postoji. Potom střídavě upažuje pravou a levou a hráči v obranném postoji proti němu se podle toho pohybují.

Stejné cvičení, ale hráči podle polohy paží a trupu trenéra provádějí nejen pohyb do stran, ale také šikmo vpřed a vzad vlevo nebo vpravo.

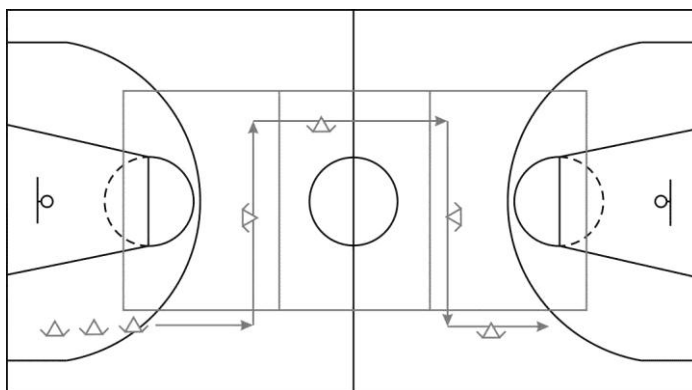
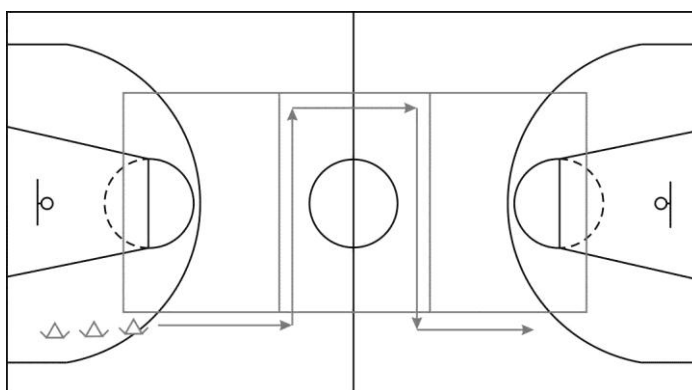
Stejné cvičení, ale činnost určuje jeden z hráčů v postoji a pohybem čelem k ostatním (obr. 5).



- Pohyb v obranném postoji podél čar. Hráči stojí v zástupu za koncovou čarou hřiště na volejbal. Jednotlivě provádějí pohyb v obranném postoji podél čar, které hřiště nabízí. Lze provádět ve dvou variantách, a sice beze změny postoje, tj. stále jedním bokem trupu vpřed

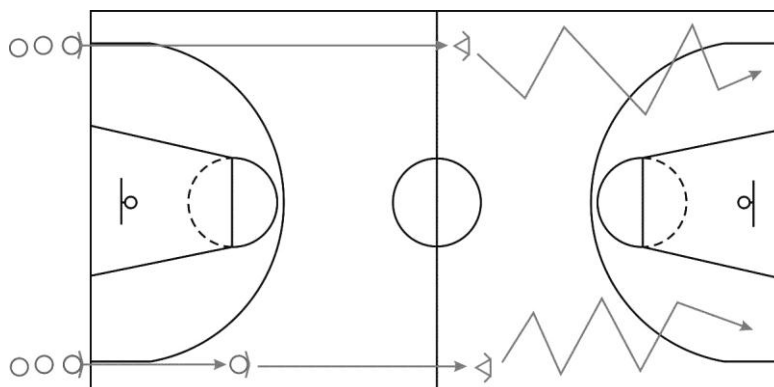
(obr. 6), nebo se změnou postoje, kdy na každém průsečíku čar hráči provedou obrátku a pohybují se vpřed opačným bokem (obr. 7).

Obdobné cvičení, ale hráči jsou rozděleni do dvou skupin, přičemž každá skupina provádí činnost z opačné strany hřiště. Jakmile se hráči z opačných skupin přiblíží, musí se dohodnutým způsobem vyhnout.



- Střídání způsobů lokomoce. Hráči stojí v zástupu za koncovou čarou hřiště na basketbal. Jednotlivě vybíhají co možná nejrychleji směrem ke středové čáře, zde provedou obrátku a dále zády vpřed a směrem šikmo vzad střídavě - vždy zhruba po třech úkrocích vpravo a vlevo - provádějí pohyb v obranném postoji (obr. 8a).

Cvičení má mnoho modifikací. Lze zařadit i běh zády vpřed. Např. od koncové čáry hráč vyběhává zády vpřed, na úrovni čáry trestného hodu provede obrátku a ke středové čáře běží čelem vpřed, od středové čáry pohyb v obranném postoji zády vpřed (obr. 8b).



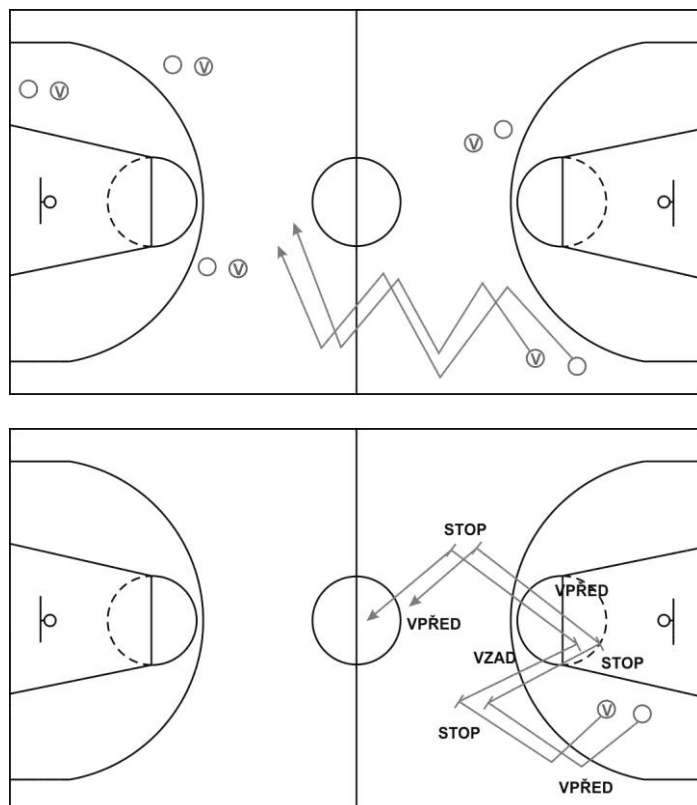
**C. (TAKZOČJ)** Cvičení zaměřená na rychlost, pružnost rozhodování (reakcí) obránce v závislosti na činnosti soupeře – útočníka (PC 2, HC 1):

- Hráči ve dvojicích, jeden vpředu a druhý zhruba na předpažení za jeho zády, jsou rozmístěni libovolně na hřišti. Hráč vpředu je tzv. vodič a určuje pohyb čelem vpřed, ale s různými změnami směru a rychlosti. Hráč za ním se snaží přesně napodobovat (obr. 9).

Obměna provedení. Vodič může pohyb přerušovat zastaveními. Po každém zastavení opět naváže pohyb vpřed.

Obměna provedení. Po zastavení vodič může znovu zahájit pohyb, avšak nejenom vpřed, ale také vzad. Obránce reaguje rovněž pohybem vzad (obr. 10).

Obměna provedení. Vodič může plynule navazovat pohyb vpřed i vzad, tj. relativně bez zastavení.



- Obdobné cvičení, ale hráči se v postoji čelem proti sobě pohybují cvalem stranou. Vodič se pohybuje do stran a šikmo vpřed.

Obměna provedení. Vodič může pohyb přerušovat zastaveními.

Obměna provedení. Vodič může pohyb přerušovat zastaveními a obrátkami o 180 stupňů, tj. do postoje zády k soupeři. Ten musí reagovat rovněž změnou postoje, tj. musí se rychle dostat opět čelem před vodiče (obr. 11). Vodič počká až se soupeř dostane před něho.

Obměna provedení. Vodič provádí obrátky v pohybu, tj. bez zastavení.

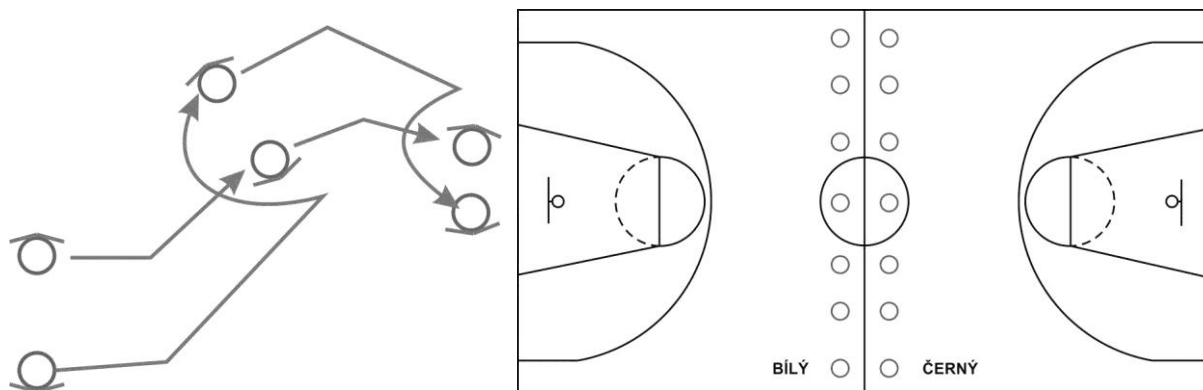
- Obdobné cvičení se všemi zmíněnými obměnami, ale v obranném postoji obou hráčů.

#### D. Příklady soutěživých cvičení:

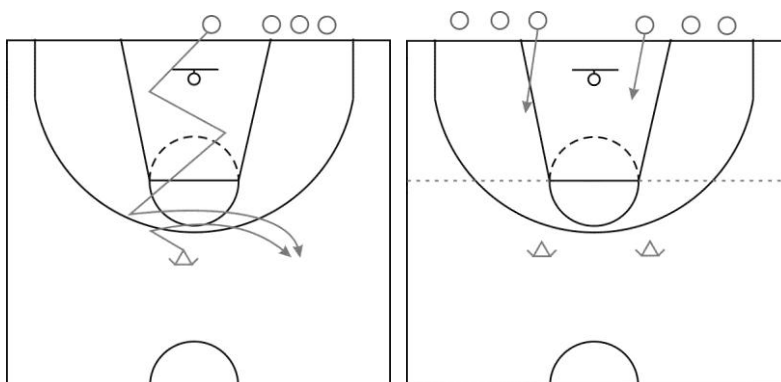
- Hráči ve dvojicích hrají na babu. Jeden honí druhého.

- „Černá a Bílá“. Hráči ve dvojicích stojí proti sobě tak, že mají mezi sebou středovou čáru (obr. 12). Jedna řada je označena jako „Černí“, druhá jako „Bílí“. Na provolání barvy trenérem se hráči této barvy snaží dostihnout svého soupeře ve dvojici. Ti se snaží zabránit

útekem např. za koncovou čáru hřiště na volejbal. Lze používat různé startovní polohy (sed, leh, dřep apod.). Lze také vybíhat na vizuální podnět, tj. např. na vztyčení paže trenérem.



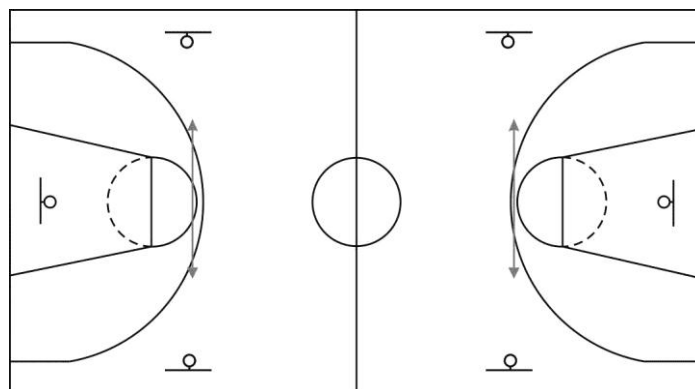
- „Chyt' útočníka“. Hráči – útočníci stojí za koncovou čarou. Vybíhají po jednom a snaží se dostat za středovou čáru aniž by ale byli dostiženi a dotekem ruky zasaženi obráncem. Obránce stojí čelem proti útočníkům a smí se pohybovat pouze v území mezi úrovní čáry trestného hodu a středovou čáru (obr. 13). Pokud je útočník dostižen, stává se obráncem. Lze provádět i ve dvojicích, tj. současně vybíhají dva útočníci proti dvěma obráncům (obr. 14).



**E. Příklady průpravných her či utkání s modifikovanými pravidly:**

- tři proti třem na jeden koš a na polovině hřiště (obránci kryjí útočníky osobně);
- tři proti třem na dva koše a na šířku polovin hřiště na basketbal (umožní-li podmínky); Obr. 15.





### ***Závěr***

V příspěvku jsme se pokusili o zdůvodnění základů obranných činností jako učiva, které má v didaktice basketbalu dětí význam z hlediska jednak naplňování odkazu na charakter sportovní hry, jednak vytváření podmínek pro aplikaci tzv. integrované praxe. Domníváme se, že v těchto ohledech by se pojednávané učivo mělo zařazovat do specializované přípravy hráčů nižších věkových kategorií přednostně. Nejde o nic až tak složitého a co hlavně, vytváří předpoklad k návaznosti a uplatňování jiných – konkrétněji zaměřených herních činností.