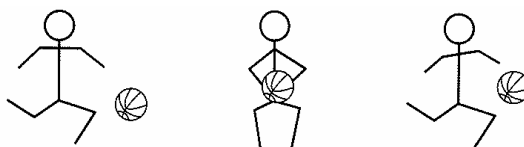


Minibasketbal v školní TV



Osnova přednášky

Základní pravidla minibasketbalu:

Výška košů – hraje se na snížené koše, výška obroučky je 260cm nad zemí

Velikost míčů – hraje se s míčem velikosti č. 5

Hrací doba – oficiální zápas trvá 4 x 8 min čistého času

Další ustanovení – neplatí tříbodová čára, čára TH je vzdálena od desky 380 cm

Struktura hodiny TV zaměřené na minibasketbal:

I. Zahřátí – příklady cvičení:

1. Slalomové probíhání proti sobě běžících zástupů

- Všichni žáci v řadě vedle sebe na postranní čáru, rozdělit na dvě poloviny.
- Poslední v řadě z každé poloviny chůzí (ostatní ho následují) kolem tělocvičny.
- Jakmile se žáci potkají, první ze skupin se obíhají zprava (levé rameno na levé rameno) a poté pokračují slalomovým způsobem cik-cak.
- Dochází k proplétání zástupů.
- Přejdeme do běhu.

2. Fotbalový dribling

Míč na zem, prohazování levá ↔ pravá noha. Na písknutí dotknout se míče :

- kolenem a pokračuji,
- P- kolenem, L- kolenem a pokračuji,
- P- kolenem, L- kolenem, zadkem a pokračuji,
- P- kolenem, L- kolenem, zadkem, čelem a pokračuji.

3. Doběhni, zastav a přines

Do rohu tělocvičny si učitel připraví koš s větším počtem míčů, první žák stojí u koše s míči, ostatní žáci v zástupu za ním. Učitel vyhazuje míče různou silou do různých směrů, úkolem žáků je míč zachytit a přinést zpět do koše. Zachycení lze obměnit různými způsoby, a to :

- Chycením do rukou,
- zastavením nohou,
- sedem na míč,
- klekem na míč,
- lehem- zastavení čelem.

II. Protahání, příprava na VJ – možnosti rozcvičky:

1. Strečink a cvičení s míčem

Každý míč (při nedostatku míčů- jeden míč do dvojice), žáci stojí čelem k učiteli (předcvičujícímu):

- Stoj spojný, točíme míč kolem pasu (doprava/doleva),
- stoj spojný, předklon, kroužíme kolem kolen (P/L),
- stoj spojný, hluboký předklon, kroužíme kolem kotníků (P/L),
- vzpažit, úklon doprava/doleva,
- široký stoj rozkročný, prohození míče za zády přes hlavu, chycení před tělem,
- dribling pravou, levá ruka chytne kotník (a opačně),
- široký stoj rozkročný, podáváme si míč mezi kolena – osmička (zepředu dozadu),
- široký stoj rozkročný, podáváme si míč mezi kolena – osmička (zezadu dopředu),
- široký stoj rozkročný, jedna ruka před, druhá za kolenem, prohození rukou zepředu dozadu (míč nesmí spadnout na zem),
- široký stoj rozkročný, kutálíme míč kolem kotníků (zepředu, zezadu),
- z širokého stoji rozkročného – dřep únožný pravou, zpět,
- dřep únožný levou, zpět (lze dělat i při driblingu).

2. Švihové cviky

- Mírný stoj rozkročný, podáváme si míč z pravé do levé, ruka s míčem jde do max.zapažení.
- Mírný stoj rozkročný, hluboký předklon, kmitáme s míčem na čtyři doby (dotyk míče podlahy).

3. Dynamické protahání v pohybu

Všichni žáci na postranní čáru (při větším počtu do dvou řad), s míčem, či bez míče.

- Chůze po patách, na druhou stranu tělocvičny,
- 3 kroky, chycení špičky nohy (protahání lýtka a zadního stehenního svalu),
- 3 kroky, chycení kotníku (protahání předního stehenního svalu),
- 3 kroky, loket na podlahu, pokládáme k vnitřní straně nohy,
- 3 kroky, podřep zánožný L/P, zapažit,
- cval stranou, každý 3 krok dřep únožný pravou, levou,
- švihové cviky- 2 kroky, předpažit, špička se dotkne ruky.

Střídání cviků: protahání dle předcvičujícího žáka – každý žák předcvičí jeden cvik.

III. Stimulace pohybových schopností – příklady cvičení:

1. Prosté cvičení (kroužení paží, semafor, taneční nohy)

- Stoj spojný, vzpažit, kroužíme- P ruka vpřed, L ruka vzad (a opačně),

- dtto , ale začínáme v předpažení,
- stoj spojný, předpažit, upažit, vzpažit, připažit – P ruka o jednu dobu před L-rukou,
- dtto, ale provádíme v lehu na zemi,
- stoj mírně rozkročný, špičky k sobě/paty k sobě – pohyb doprava,doleva.

2. Reakční rychlost

Utvoříme 4 řady/zástupy po 4/5 žácích (dle počtu žáků- 4x4, 4x5 atd.), učitel přiřadí:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | | A | B | C | D |
| - číslice (1,2,3,4) k jednotlivým řadám | | | | | |
| - písmena (A,B,C,D) k jednotlivým zástupům | 1 | ● | ● | ● | ● |
| Na povel učitele: | | | | | |
| - číslice: obíhají – ve vertikálním směru a zpět na svá místa | 2 | ● | ● | ● | ● |
| - písmena : obíhají- v horizontálním směru a zpět na svá místa | 3 | ● | ● | ● | ● |
| - lze kombinovat (číslice/písmena) | | | | | |
| - lze provádět s driblingem | 4 | ● | ● | ● | ● |

3. Obratnost – podběhni míč

- Učitel udeří míčem o zem, úkolem žáka je míč s každým odrazem od země podběhnout.
Cíl: Největší možný počet podběhnutí.
- Dtto – ve dvojicích , 1 žák- úder míčem, druhý podbíhá (a naopak).

IV. Basketbal

1. Návčik obranného postavení a pohybu – příklady cvičení

Postoj: širší stoj rozkročný, pokrčená kolena, rovná záda, hlava vzhůru, ruce pracují (jedna pod míčem, druhá brání soupeři v rozhledu).

a) „Elektrický pes“

- 1 žák na půlící čáře, ostatní žáci se rozmístí podél základní čáry.
- Na pokyn učitele vybíhají žáci na druhou stranu hřiště.
- Obránce -žák na půlící čáře (elektrický pes) se smí pohybovat pouze v obranném postoji a pouze po čáře (vlevo, vpravo).
- Úkolem žáků je dostat se na druhou stranu, aniž by byli zachyceni elektr.psem.
- Trest: Kdo je zachycen- výměna na pozic elektr.psa (lze mít i více elektr.pců)
 - výskok, dřepy apod.

b) Honička po bílých čarách („Na babu“)

- Žáci se rozmístí po tělocvičně, můžou se však pohybovat pouze po bílých čarách
- Lze provádět i s míčem (dribling)
- Modifikace: zarážky (kdo je chycen, stojí na místě-zarážka, nelze přes něj přejít)

c) Zrcadlové cvičení ve dvojicích

2 zástupy na zadní volejb.čáře, ve dvojicích,jeden žák předcvičuje, druhý po něm opakuje.

V pohybu směrem na druhou stranu tělocvičny :

- Sed, leh, výskok, dřep, skipink, liftink, cval, tlesknutí, kotoul atd.
- V obranném pohybu, čelem proti sobě – vyrazit, zastavit, otočka atd.

2. Nácvik driblingu – možnosti cvičení

Postoj : dobrá rovnováha, široký postoj, pokrčená kolena, hlava vzhůru, jedna ruka dribluje, druhá chrání míč , opačná noha k driblující ruce vepředu.

a) Dribling na místě

- Dribling P-ruka, dribling L-ruka.
- Dribling dozadu, dopředu, před tělem.
- Dribling : ukazování čísel- učitel na prstech ukazuje čísla, žáci je nahlas opakují.

b) Dribling v pohybu (Zelená vpřed, červená stop)

Žáci s míčem se rozmístí podél postranní čáry. Učitel stojí čelem k žákům na druhé straně hřiště, v jedné ruce má zelený praporek (triko, rozlišovací triko apod.), v druhé červený praporek.

- Zelená = pohyb v před.
- Červená = stop.
- Modifikace : místo driblingu- zařadit kutálení, prohazování míče mezi nohama apod.

c) Soutěživá cvičení – Sněhulák

Žáci s míčem se rozmístí po tělocvičně, na pokyn učitele začínají driblovat. Na písknutí:

- 3 míče na sobě= sněhulák, kdo zbyl = minusový bod (trest)

3. Nácvik přihrávek – možnosti cvičení

Postoj: Dobrá rovnováha, širší stoj rozkročný, pokrčená kolena, jedna noha mírně vpředu.

a) Cvičení ve dvojicích (jeden míč, dva míče)

Ve dvojici jeden míč:

- Přihrávky obouruč, P-rukou, L-rukou, o zem.

Ve dvojici dva míče:

- Jeden o zem, druhý vrchem.
- Oba o zem (vpravo/vlevo).

b) Cvičení ve trojicích.

- Přihrávky doprava/doleva (každý míč).
- 1 žák na vrcholu bez míče, 2 žáci s míčem- přihrávky na střídačku, na žáka stojícího na vrcholu trojúhelníku.

4. Nácvik střelby - možnosti cvičení

Postoj: Dobrá rovnováha, pokrčená kolena, hlava vzhůru, široký postoj.

Poloha loktů: pod míčem, uvolněné, směřují k obroučce.

Oči sledují cíl, špičky nohou ke koši.

Dráha střelby: větší oblouk.

a) Nácvik střelby z místa

- 1) Cvičení jednotlivců v prostoru na místě
- 2) Cvičení jednotlivců o zeď
- 3) Cvičení jednotlivců na koš

b) Nácvik střelby v pohybu

- 1) Nácvik „dvojtaktu“ v prostoru (bez koše)
 - Žáci se rozmístí po postranní čáře, dribling, chycení míče, P krok, L krok, nahoru
 - Zvýšená pozornost : zvednutí a pokrčení kolene!

2) Návčik „dvojtaktu“ na koš (z jednoho kroku, z dvou kroků, s pomůckami, po driblingu)
Učitel s míčem stojí u koše, podává míč. Žák po chycení provede dva kroky : 1.pravá, 2.levá a vystřelí.

5. Průpravné hry – příklady her

Hry simulující basketbalové utkání, pravidla kopírují pravidla basketbalu (dribling), cílem není vstřelení koše, ale jiný, učitelem určený cíl.

a) Pokládání – žíněnka pod košem

Položení míče na žíněnku = bod.

b) Deskovka

Zásah desky = bod (lze doplnit o zásah obroučky = 2 body)

c) Na bránu

Gól – házenkářská branka = bod

6. Hry na uklidněnou – příklady her

Řadíme na konec vyučovací hodiny.

a) Počítání 1 – 2 – 3

Ve dvojicích, proti sobě, počítání do tří, na střídačku (1-2-3-1-2-3-1....).

Modifikace:

- Místo jedničky = tlesknutí ruce,
- místo dvojky = tlesknutí do stehen,
- místo trojky = výskok.

b) Počítání 1 – 2 - 3 s míčem

Stejně jako bez míče, jen :

- Místo jedničky = vyhození/chycení míče,
- místo dvojky = obtočit míč kolem pasu,
- místo trojky = bouchnutí míče o zem.

Autor: Milan Horák, Sokol Pražský

