**Basketbal ve škole. Jednoduše, zábavně a pro každého.**

M. Moulisová, K. Hůlka

*Hrát znamená vidět, pochopit a herně reagovat. Pochopí-li hráč herní vztahy, získává čas i prostor.“*

Luděk Bukač

Basketbal je z hlediska učení jednou z nejtěžších sportovních her. Díky tomu je v oblibě u dětí, které milují i samotnou cestu k cíli, ne pouze rychle dosažený cíl. Základem je rozpoznat v jednouchých obrysech jednu herní situaci od druhé, pochopit její podstatu a uvědomit si herní úkol, který má v dané situaci vyřešit (např. zjistit, který spoluhráč je v takovém postavení, aby mu mohl úspěšně přihrát).

Pozorování současného vyučování basketbalu ukazuje vysoce strukturovanou výuku s vysokou preferencí technického přístupu, tedy upřednostnění tréninku techniky vytržené z kontextu herního děje. Mohli bychom říct, že tradiční metody mají sklon koncentrovat se na specifické pohybové odpovědi (techniku) a neberou v úvahu tu pravou podstatu basketbalu a tedy **hrový** (kompetice a kooperace hráčů) a hlavně **hravý** základ. Stejně tak za velmi důležité ne-li nejpodstatnější považujeme vzbudit u dětí zájem o basketbal vytvořit k němu kladný vztah.

K tomuto účelu vznikla koncepce **easybasketu**. Jedná se o zjednodušenou formu basketbalu, která díky upraveným pravidlům ulehčuje žákům pochopení podstaty hry („zorientování se v chaosu hry“).

Za nejpodstatnější rys výuky easybasketu je **jednoduchost**, díky čemuž jej lze učit v jakémkoliv věku a úrovni, a hlavně cílí na tři složky žáka (celostní přístup), tedy kromě těla (rozvoje kondice a dovedností), také na hlavu (schopnost se rozhodovat a řešit situace) a srdce (vytváří vášeň k pohybu a basketbalu).



**Pravidla hry:**

****

* Žlutý míč na Easybasket (lehčí, měkčí, menší)

[https://lemansport.cz/](https://lemansport.cz/produkt/basketbalovy-mic-molten-sb4-cz/)

* Výška koše 260 cm
* Zmenšené hřiště (ideálně 18x9m)
* Povolen driblink obouruč, přerušovaný driblink a dva kroky bez driblinku
* Hodnota koše:
  + začátečníci (1b obroučka, 3b koš),
  + pokročilí (1b = TH, 2b = koš, 3b = trojka)
* Osobní obrana
* Hrací doba – dle možností, jinak 4x8min dle pravidel minibasketbalu

Vyučovací jednotka (45 minut)

* Úvodní část (10 minut) - rozcvičení (zapojení všech dětí, možnost volby intenzity, zapojení konkrétních cvičení vhodných pro rozcvičení, příp. s míčem)
* Hlavní část (10 minut) - zejména herní cvičení a průpravné či pohybové hry (1 – 2)
* Závěrečná část (15 minut) – hra
* Kompenzace (5 minut) - zklidnění organismu

Počet cvičení: 3 – 5

Počet opakování činnosti: 6 – 8

Doplňková činnost – všeobecně rozvíjející (v zástupech, při přípravě dalšího cvičení apod.)

Zásady při organizaci cvičení:

* Zapojit všechny žáky
* Vytvořit „kontrolovaný chaos“, ale dbát na bezpečnost (např. pomůcky mimo oblast koše)
* Nechat žáky řídit si hru (tím i spolupracovat) a nechat je objevovat řešení vznikajících situací
* Cvičení ukončit ve chvíli, kdy žáci ztratí nadšení
* Klást důraz na zábavnost cvičení

Zde je ke stažení celá kniha o Easybasketbalu: 

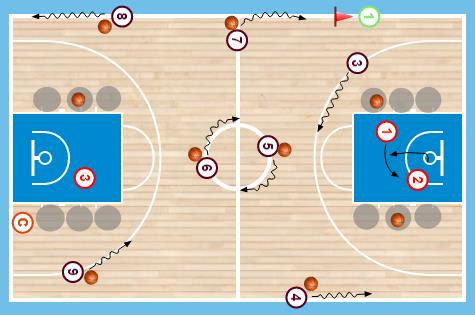
**Vyučovací jednotka na TěloOlomouc 2022**

**Pomůcky:** míče, rozlišováky, reakční míč, obruče, terčíky, koše

**Úvodní část**

1. **MĚSTEČKO -** zahřátí, driblink, orientace v prostoru  
   Žáci mají volný pohyb po čarách v tělocvičně = silnice, každý má míč se kterým běhá/dribluje = auta. Vymezené území trestného hodu = pěší zóna. U vymezeného území trestného hodu obruče = parkoviště (odložení míčů – vstup do pěší zóny). Každý žák si řídí svou aktivitu, nikdo nesmí zastavit, nesmí dojít ke srážce.

**Obměny:**  
+ silničáři = přenáší kužely - zarážky před auta, auta musí vycouvat + sanitka = všechna auta co nejrychleji na stranu

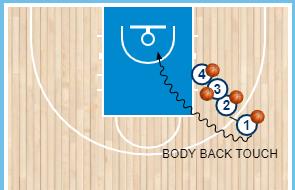


1. **VLÁČEK -** driblink, orientace v prostoru, spolupráce  
   Trojice - každý má svůj míč, pohybují se jako vláček za sebou kdekoliv po tělocvičně. 1. hráč ve trojici=Strojvůdce vede vláček a vymýšlí pohyby, 2. hráč kopíruje a říká "výhybka" (změna směru), 3. hráč kopíruje Učitel zvolá "nádraží" - mění se 2. a 3. hráč (výměna vagónů)

Obměna: bez míče, s míčem

1. **TOUCH -** práce nohou, zakončení, reakce

Zástup zády ke koši, každý má míč a dribluje. Druhý hráč se dotkne zad prvního hráče a ten okamžitě dělá obrátku a co a) nejrychleji zakončuje.  
b) obrátka na střed X k baseline  
c) různé druhy zakončení



**HLAVNÍ ČÁST -** rozvoj specifických dovedností, všestrannost, spolupráce

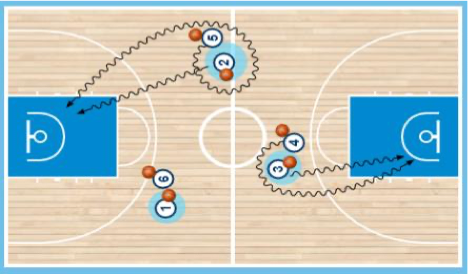
1. **KRÁL A ŠAŠEK -** dvojice, každý má míč, přihrávky a driblink, spolupráce

Hráč/šašek dribluje na šířku dle pokynů "krále". Král ukazuje a říká: "pojď sem"= driblink vpřed, "zpátečka"= driblink vzad, "terč" = přihrávka



1. **DOBÍJECÍ STANICE -** driblink, všestrannost, reakce

Dvojice. Oba hráči mají míč, volný pohyb, na povel nebo rozhodnutí šéfa 1 hráč do obruče, 2. obíhá kolem, hráč v obruči poskakuje, kdykoliv se rozhodne, může vyrazit ke koši a zakončovat, 2. na to reaguje taktéž. Souboj, kdo dá dříve koš.

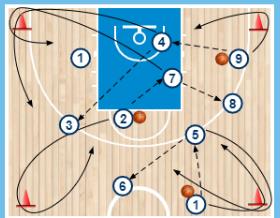


1. **BLÁZNIVÝ BURGER** - driblink, všestrannost, reakce, periferní vidění  
   Trojice, každý má míč, zakončení , 2 housky a maso uprostřed, které určuje pohyb proti koši, jakmile protne trojkový oblouk, může zakončovat, i ostatní jdou na koš a soupeří, kdo dá dříve 3 body nebo koš.

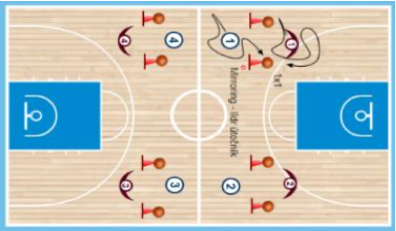
Obměna: velký počet dětí - míč si předávám s hráčem za sebou (další připravená trojice)



1. **PŘIHRÁVKOVÝ ČTVEREC** - přihrávky, orientace v prostoru  
   Na určeném území si hráči libovolně přihrávají míči (např. 10 hráčů, 3 míče). Po každé přihrávce musí oběhnout jakýkoliv kužel v rozích území a vrací se do přihrávané.

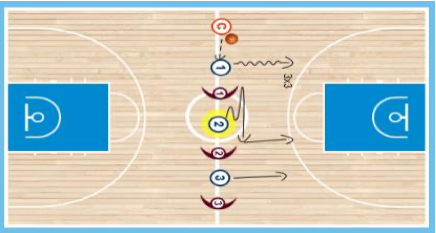
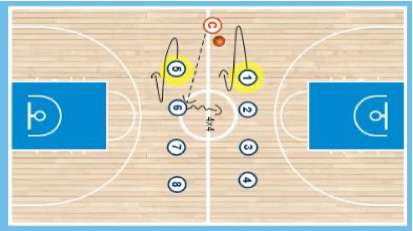


1. **ZRCADLO - 1x1** - všestrannost, rychlost zakončení  
   Dvojice proti sobě - zrcadlení, pak útočník vezme jeden míč nebo obíhá vybraný kužel  
   a) 2. hráč reaguje a bere 2.míč, zakončují oba  
   b) oba driblují, 2. hráč zakončuje kolem druhého kuželu  
   c) 2. hráč se stává obráncem



**ZÁVĚREČNÁ ČÁST** - hra, průpravná hra, možnost zařadit i v průběhu hlavní části

1. **VLÁČEK 2x2, 3x3, 4x4** - Easybasket  
   2 týmy proti sobě, hráči jsou v zástupu a pohybují se dle svého LÍDRA (žlutý hráč) vpřed a vzad  
   T někomu hodí míč, stávají se útočníky a hra kontinuálně pokračuje. První zakončení na bližší/vzdálenější koš.



1. **PRŮPRAVNÉ HRY** - malé formy her, menší počet hráčů, větší počet míčů apod.  
   Rozdělení hřiště. Ukázka metodicko organizačních forem.  
   Příklady průpravných her - ragbíčko, pokládaná, bez driblinku, hlídání čar, basketbal, fotbal, házená, apod. Jedno hřiště (krajní) lze využít pro aktivity s učitelem (koordinace, rozvoj dovednosti apod.)

