

TOSH, TDSH

PaedDr. Marcel Žák

Systematika - BASKETBAL

Video: [Metodická pomůcka pro výuku basketbalu na ZŠ](#)

1. Herní činnosti jednotlivce

1. Útočné

- Uvolňování bez míče
- Uvolňování s míčem na místě
- Uvolňování s míčem v pohybu
- Přihrávání
- Střelba
- Doskakování
- Clonění

2. Obranné

- Krytí hráče bez míče
- Krytí hráče s míčem
- Krytí hráče po střelbě a stahování míčů
- Obranná činnost jednotlivce při přesile útočníků

2. Herní kombinace

1. Útočné

- Kombinace založené na akci „hod' a běž“
- Kombinace založené na clonění
- Kombinace založené na početní převaze útočníků
- Kombinace založené na využití uvolnění:
 - driblinkem;
 - bez míče, přihrávky

2. Obranné

- Proklouzávání
- Přebírání
- Kombinace při zesíleném krytí
- Kombinace při početní přesile útočníků

3. Herní systémy

1. Útočné

- Systémy postupného útoku
- Útočné systémy proti osobním obranným systémům
- Útočné systémy proti zónovým obranným systémům
- Útočné systémy proti kombinovaným obranným systémům
- Systémy rychlého protiútoku

2. Obranné

- Osobní obranné systémy

- Zónové obranné systémy
- Kombinované obranné systémy

Základní literatura

- Dobrý, L. (1986). *Malá škola basketbalu*. Olympia.
- Dobrý, L., & Velenský, E. (1980). *Košíková: Teorie a didaktika*. SPN.
- Mullin, C. (1996). *Abeceda basketbalu*. Ikar.
- Velenský, E., Bartošová, S., Karger, J., Mrázek, S., Petera, P., Šíp, J., & Zídek, J. (1987). *Basketbal: Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních úrovní*. Olympia.
- Velenský, M. (1994). *Basketbal: Praktická cvičení pro školní TV*. Univerzita Karlova.
- Velenský, M. (1998). *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností*. NS Svoboda.
- Velenský, M. (2008). *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Karolinum.

Systematika - HÁZENÁ

1. Herní činnosti jednotlivce

Video: [Herní činnosti jednotlivce](#)

1. Útočné

- Zaujímání útočného postavení
- Uvolňování útočníka bez míče
- Uvolňování útočníka s míčem
- Přihrávání
- Střelba

2. Obranné

- Zaujímání obranného postavení
- Obsazování útočníka bez míče
- Obsazování útočníka s míčem
- Získávání míče
- Jednoblok

3. Činnosti brankáře

- **Útočné**
 - Zaujímání útočného postavení
 - Vyhazování, zahrávání volných hodů a vzhazování
- **Obranné**
 - Zaujímání obranného postavení a postoje chytání, vyrážení a srážení

2. Herní kombinace

Video: [Herní kombinace](#)

1. Útočné

- Kombinace založené na přeběhnutí
- Kombinace založené na clonění
- Kombinace založené na odlákávání
- Kombinace založené na přihrávce

2. Obranné

- Kombinace založené na zajišťování
- Kombinace založené na přebírání
- Kombinace založené na proklouzávání
- Kombinace založené na víceblocích

3. Herní systémy

Video: [Herní systémy](#)

1. Útočné
 - Systémy protiútoků
 - Systémy rychlého útoku
 - Systémy postupného útoku
 - Poziční / Cirkulační
2. Obranné
 - Systémy osobní obrany
 - Systémy zónové obrany
 - Systémy kombinované obrany

Základní literatura

- Choutka, M., Dobrý, L., & Ravný, M. (1975). *Sportovní hry*. Olympia.
- Jančálek, S., Šafaříková, J., & Táborský, F. (1978). *Teorie a didaktika házené*. SPN.
- Matoušek, J. (1995). *Teorie a didaktika házené*. Masarykova univerzita.
- Stibitz, F., & Šafařík, V. (1977). *Rozhodování ve sportovních hrách*. SPN.
- Šafaříková, J., & Táborský, F. (1986). *Malá škola házené*. Olympia.
- Šafaříková, J. (1998). *Házená*. Svoboda.
- Táborský, F. (2000). *Házená*. Český svaz házené.