

# MINIBASKETBAL

## Základy tréninku



Vytvořeno na základě Southland Basketball Association – Miniball Basketball Coaching podle FIBA  
Oceania Mini-Basketball Coaching Manual

**Vydavatel:** Česká asociace basketbalových trenérů, Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6

**Sponzorsky zajistila firma:** MZK inženýring s.r.o., Kostecká 879/59, 196 00 Praha 9  
Praha, únor 2017

## Obsah

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| O MINIBASKETBALU .....               | 3  |
| KODEX CHOVÁNÍ TRENÉRA .....          | 4  |
| KODEX CHOVÁNÍ HRÁČE .....            | 4  |
| KODEX CHOVÁNÍ DIVÁKA .....           | 5  |
| DOVEDNOSTI V MINIBASKETBALU .....    | 6  |
| PŘIHRÁVÁNÍ & CHYTÁNÍ MÍČE .....      | 6  |
| DRIBLOVÁNÍ .....                     | 9  |
| STŘELBA .....                        | 11 |
| ZÁKLADNÍ PRINCIP HRY .....           | 15 |
| OBRANA .....                         | 15 |
| ÚTOK .....                           | 16 |
| PRÁCE S MÍČEM .....                  | 20 |
| RADY PRO TRENÉRY .....               | 24 |
| ZÁKLADY PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU .....     | 27 |
| 20 MINIBASKETBALOVÝCH TRÉNINKŮ ..... | 28 |
| SHRNUTÍ ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL .....    | 50 |

## O MINIBASKETBALU

---

Minibasketbal je hra pro dívky a chlapce do 13 let, kterou hrají miliony dětí z 96 zemí světa. Hrají proti sobě dva týmy o pěti hráčích s až pěti náhradníky. Cílem hry je nastřílet co nejvíce míčů do soupeřova koše, ubránit míč před soupeřovými hráči a znemožnit jim střelbu na koš v rámci pravidel hry.

Minibasketbal se zpravidla hraje na čtyři čtvrtiny po 8 minutách. Ve všech kategoriích minižactva může každý hráč nastoupit pouze ve dvou čtvrtinách utkání. Hráči střílí basketbalový míč velikosti 5 (ne menší než 68 a větší než 73 cm, váha nesmí být menší než 450 g a větší než 500 g) do obrouček ve výšce 2,6 metru. V průběhu toho, jak hráči rostou, se obroučky mohou posouvat až do standardní výšky a přistupuje se na pravidla klasického basketbalu. Pouze starší minihráči hrají s plně nafouknutým míčem a střílejí na obroučku ve výši 3,05 m.

Minibasketbal je hra založená na schopnostech, nikoliv na síle. Je to sportovní aktivita dětí prvního a druhého stupně, kterou můžou hrát společně dívky i chlapci. Hra je jednoduchá – hráči musí umístit míč do vyvýšeného horizontálně položeného koše při dodržení dvou základních pravidel: žádný kontakt se soupeřem a žádné držení míče při běhu. Aby se hráč mohl pohybovat po hřišti, musí odrážet míč od země, tzv. driblovat.

Pohyb na hřišti není omezen jako např. u nohejbalu, hráči se mohou volně pohybovat po celé ploše hřiště, která zrovna není obsazena jinými hráči. Rozměry hřiště pro minibasketbal jsou 26 m x 14 m, ale může být využit jakýkoliv jiný vhodný prostor, jakým je například hala nebo vyznačené pole na venkovním hřišti. Dětem musí být umožněn volný pohyb do všech stran.

Zjednodušená verze minibasketbalu se může hrát „dva na dva“ s cílem hodit míč do koše při dodržení dvou základních pravidel – žádný kontakt a žádné držení míče v běhu.

Minibasketbal je vhodný způsob, jak představit dětem basketbal. Od druhého stupně základní školy mohou následně přecházet na mezinárodní basketbalová pravidla. Dětem, které rostou rychleji než ostatní, je vhodné přizpůsobovat výšku obroučky a velikosti míče.

## KODEX CHOVÁNÍ TRENÉRA

---

Mějte racionální nároky na mladé hráče, jejich čas, energii a nadšení.

Učte hráče, že pravidla hry jsou oboustranně závazná a nikdo by je neměl obcházet nebo porušovat.

Kdykoliv je to možné, seskupujte hráče podle věku, výšky, dovedností a fyzické vyspělosti.

Neupřednostňujte talentovanější hráče. „Průměrní“ hráči potřebují a zaslouží si stejný čas na hřišti.

Pamatujte, že děti si hrají pro radost a zábavu a že vítězství je pouze část jejich motivace. Nikdy se nezlobte a nekřičte na děti za to, že chybují nebo prohrají soutěž.

Ujistěte se, že používané zařízení a vybavení splňuje bezpečnostní standardy a je adekvátní věku a schopnostem hráčů.

Rozvrh tréninků, jejich délku a účast hráčů na soutěžích přizpůsobujte jejich vyspělosti.

Rozvíjejte v dětech týmovou úctu ke schopnostem soupeřů, respekt k rozhodnutím rozhodčích a protihráčovým trenérům.

Dodržujte rozhodnutí a doporučení lékaře v případě zraněného hráče a jeho návratu do tréninku a hry.

Dejte si osobní závazek, že se budete vzdělávat v principech správného koučování a zásadách růstu a vývoje dětí, které budete uvádět do praxe.

## KODEX CHOVÁNÍ HRÁČE

---

Hrajte pro zábavu, ne pro potěchu rodičů nebo trenéra.

Hrajte podle pravidel.

Nikdy se nehádejte s rozhodčím. Pokud nesouhlasíte s rozhodnutím rozhodčího, sdělte mu to prostřednictvím kapitána nebo trenéra v přestávce nebo po skončení hry.

Ovládejte svůj temperament. Slovní napadení rozhodčího nebo hráčů, úmyslné faulování nebo provokování soupeře a házení věcmi není akceptovatelné ani dovolené v žádném sportu.

Trénujte a hrajte v rovnováze s vašimi možnostmi a možnostmi týmu. Prospěje to výkonu vašeho týmu i vás samotných.

Podporujte dobrou atmosféru. Povzbuzujte všechny dobré hráče, ať jsou z vašeho, nebo z jiného týmu.

Chovejte se k ostatním hráčům tak, jak byste chtěli, aby se chovali oni k vám. Nevývolávejte rozepře, nešíkanujte hráče a nezneužívejte své síly nebo slov vůči jiným hráčům.

Spolupracujte se svým trenérem, spoluhráči a soupeři. Bez nich by nemohla existovat hra.

## KODEX CHOVÁNÍ DIVÁKA

---

Děti dělají týmové sporty pro zábavu. Nehrají pro zábavu diváků, nejsou ani malými profesionály.

Odměňte dobrý výkon a snahu obou týmů aplausem. Poblahopřejte oběma týmům za jejich výkon nehledě na výsledek zápasu.

Respektujte rozhodnutí rozhodčích. Pokud nesouhlasíte, postupujte dle pravidel pro nesouhlas s rozhodnutím a učte tomu i své děti.

Nikdy se neposmívejte a nekritizujte dítě za to, že udělalo chybu. Naopak ho pozitivně motivujte.

Odsuzujte použití násilí v jakékoli podobě, ať už se jedná o diváky, trenéry, rozhodčí nebo hráče.

Projevte respekt k týmu soupeře. Bez něj by nemohla existovat hra.

Podporujte hráče v dodržování pravidel hry a rozhodnutí rozhodčích.

Chovejte se společensky, neužívejte hrubé výrazy, kterými byste obtěžovali hráče, trenéry a rozhodčí.

# DOVEDNOSTI V MINIBASKETBALU

---

## PŘIHRÁVÁNÍ & CHYTÁNÍ MÍČE

Přihrávka je nejrychlejší způsob pohybu míče v minibasketbalu. Pro úspěšnou přihrávku, kterou příjemce chytí na správném místě ve správný čas, je vždy nejdůležitější správné *načasování*. Je mnoho cviků, které umožňují rozvíjet schopnost přihrávání a chytání míče. Základní přihrávky jsou: obouruč od prsou, obouruč nad hlavou a přihrávka o zem.

### Body k zapamatování

Je důležité rozvíjet přesnost přihrávek.

Rychlé přihrávky jsou základem pro obehání soupeře, který tak nemá čas do přihrávky zasáhnout. Vyhněte se proto vysokým lobům.

Příjemci se musejí pohybovat po hřišti tak, aby mohli volně obdržet přihrávku a měli by upozornit rukama, kam chtějí míč přihrát.

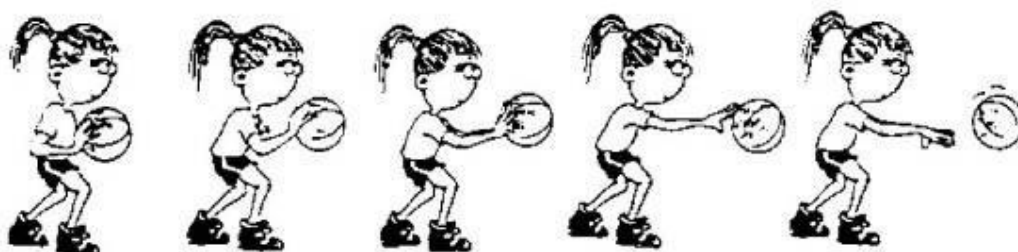
### Hlavní základy

#### CHYTÁNÍ

1. Signál pro přihrávku zvednutím jedné nebo obou rukou.
2. Pohyb směrem k míči, paže mírně pokrčené, prsty roztažené, zápěstí mírně ohnuté k tělu.
3. Oči sledují míč.
4. Chytit míč za současného pokrčení paží.
5. Uchopit míč pod kontrolu, blízko těla.

#### PŘIHRÁVÁNÍ

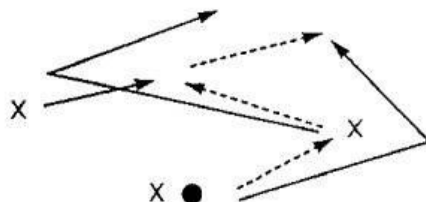
1. Držte míč roztaženými prsty nasměřovanými na příjemce, zápěstí ohnuté k tělu, lokty u těla. Nedržte míč v dlaních.
2. Nakročte směrem k příjemci.
3. Vypusťte míč natažením paží a sklopením zápěstí. Po přihrávce zůstanou chvíli natažené paže a sklopené zápěstí.
4. Pro přihrávku nad hlavou – zvedněte pokrčené ruce nad čelo, prsty směrem vzhůru; hodte míč propnutím paží do předpažení a sklopením zápěstí.



## Praktické cviky

## Poznámky k výuce

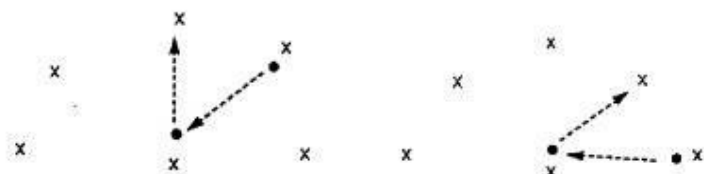
1. Individuální přihrávky  
Přihrávání a chytání o zeď s jednou nohou vykročenou vpřed pro silnější přihrávku. Důraz na silový pohyb zápěstím při přihrávce.
2. Přihrávky v páru  
Dvě řady hráčů proti sobě ve vzdálenosti 3-4 metrů. Trénink přihrávek přímých, o zem a nad hlavou. Zaměřte se na páteř a správné vedení míče.
3. Přihrávka a signál rukou  
Přihrávání v páru a signalizování rukou pro zpětnou přihrávku. Krok do prostoru pro míč, žádné kroky s míčem.
4. Přihrávky v pohybu  
Přeběhy ve dvojicích bez porušení pravidel o krocích.
5. Kočka a myš  
Hráči utvoří trojice, dva si přihrávají na místě na kratší vzdálenost a třetí se jim snaží v přihrávkách zabránit. Přihrávající hráči se na místě snaží uvolnit se pro přihrávku.
6. Přihrávky ve trojicích  
Trojice stojí vedle sebe na zadní čáře, prostřední hráč přihraje postrannímu a běží za odhozeným míčem na jeho místo. Tento hráč mezitím přihraje míč třetímu hráči a běží na jeho místo. Třetí hráč přihraje prvnímu a běží na jeho místo. Takto se všichni tři střídají a zároveň se pohybují vpřed.



7. Deset přihrávek  
Přihrávka s vykročením jedné nohy dovolí vyvinout větší sílu přihrávky. Provedte všechny přihrávky s důrazem na správnou techniku provedení.

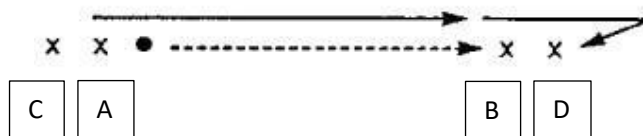
# 8. „Pepřenka“

Jeden hráč čelí skupině 4-5 hráčů, která má dva míče. Přihrávky jsou časovány tak, že v momentě, kdy samostatný hráč přihrává míč jednomu z hráčů, další mu ihned přihrává druhý míč.



# 9. Přihrávky v zástupech

Proti sobě stojí dvojice hráčů v zástupu. Jeden míč. Hráč A přihrává hráči B naproti a následuje přihrávku. Postaví se za hráče D. Hráč B přihrává hráči C a následuje míč. Takto si hráči po přihrávce střídají strany a dávají si záležet na razanci a přesnosti přihrávky.



# 10. Kruh

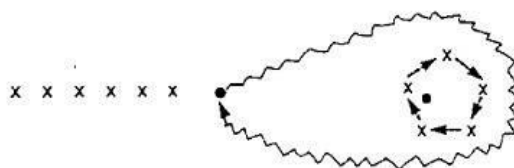
Kruh z pěti nebo šesti hráčů; dva nebo tři míče ve hře. Přihrávky napříč nebo po kruhu.

# 11. Lavička

3 týmy. Umístíte lavičku na postranní čáru hřiště a postavte na ni jednoho nebo všechny hráče týmu. Útočný tým skóruje tak, že musí dopravit míč jednomu z hráčů na lavičce, obranný tým se mu v tom snaží zabránit. Když se míč dostane na lavičku, týmy se prostřídají.

# 12. Hodiny

Jeden tým vytvoří kruh, přihrává si dokola míč a počítá si splněné kruhy. Hráči druhého týmu mají také jeden míč a driblují jeden po druhém kolem malého kruhu. Když se celý tým prostřídá v driblování, tým v kruhu oznámí, kolikrát si míč přihrál dokola, a vystřídají se.



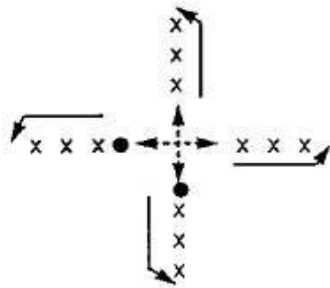
# 13. Rychlé přihrávky

Co největší počet přihrávek v páru po dobu 30 vteřin.



#### 14. Křížové čáry

Jednotlivci nebo týmy stojí naproti sobě a tvoří kříž. Dva protější celky si přihrávají obouruč od prsou, dva druhé celky o zem. Hráč, který přihraje, se zařadí na konec svého týmu



#### 15. Čtyři čtverce

Vyznačte velký kříž na hřišti, který se bude protínat v prostředku vymezeného území. Zvolte čtyři obránce a čtyři útočníky. Každý útočník musí zůstat ve svém čtverci a pokusit se dát koš.

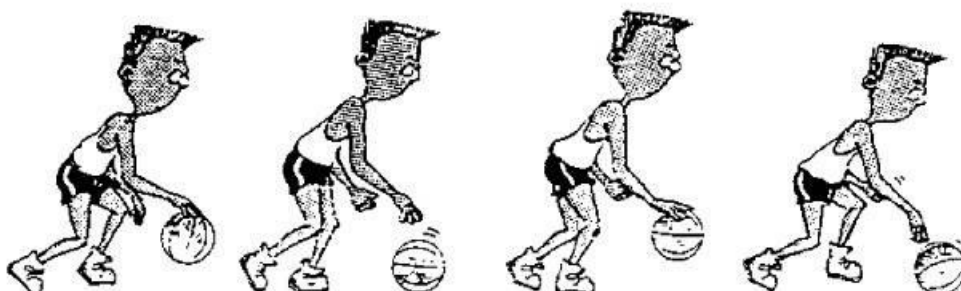
## DRIBLOVÁNÍ

Driblování míčem o zem je v basketbalu jediná možnost pohybu s míčem. Podle pravidel je driblování nepřetržitá aktivita, při které se používá pravá nebo levá ruka; driblování končí, pokud hráč zastaví pohyb a zároveň uchopí míč. V průběhu driblinku lze libovolně měnit driblující paže a jakýmkoliv způsobem se pohybovat.

Děti by se měly naučit driblovat na místě a v pohybu používáním levé a pravé ruky (pravidla nedovolují driblovat oběma rukama současně).

#### Během driblování

- měňte ruce, schopnost driblovat oběma rukama je základní dovedností v basketbalu
- měňte rychlost
- měňte směr
- měňte výšku odrazu (rytmus) – nízký odraz pro větší kontrolu
- proti soupeři, který se snaží připravit vás o míč – driblujte s míčem tak, abyste stáli mezi soupeřem a míčem, tzn. míč si kryli – nikdy nesledujte míč, ale spoluhráče a soupeře
- můžete s míčem driblovat – mezi nohama, za zády
- obejděte soupeře směrem k útočnému koši.



## Hlavní základy

Pokřčte kolena, abyste snížili tělo. Driblujte vedle sebe a udržujte míč nízko nad zemí, když na vás útočí soupeř. Driblujte ve výši pasu, když driblujete v rychlosti. Tlačte do míče roztaženými prsty za současného použití silového flexibilního pohybu zápěstí. Před obráncem si vždy kryjte míč druhou paží a tělem. Hlavu vzhůru, sledujte hru, ne míč.

| Praktické cviky           | Poznámky k výuce                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Volné driblování       | Nechte děti samostatně driblovat, měnit paže, směr, rychlost a výšku odrazu míče.                                                                                                                                                                                                 |
| 2. Driblování na místě    | Stůjte na jednom místě, odrážejte míč rychle a blízko země, pokřčená kolena, nikoliv záda, používejte pravou a levou ruku, hlavu vzhůru. Zkuste driblovat ležatou osmičku okolo nohou.                                                                                            |
| 3. Driblování podle vzoru | Všichni hráči mají míč a stojí vedle sebe v řadě. Driblují podle hráče, který je k nim otočený zády.                                                                                                                                                                              |
| 4. Sleduj signál          | Každý má svůj míč, dribluje a sleduje trenéra, který řídí pohyb všech hráčů.                                                                                                                                                                                                      |
| 5. Spojené páry           | Dva hráči se drží za ruku, zatímco každý z nich dribluje se svým míčem volnou rukou.                                                                                                                                                                                              |
| 6. Dribluj a běž          | Jeden míč do páru, jeden hráč dribluje, pak se zastaví, otočí se a přihraje druhému, který po něm vše zopakuje.                                                                                                                                                                   |
| 7. Driblování cik-cak     | Driblujte cik-cak ze strany hřiště do jeho středu (použijte celou délku hřiště a polovinu šířky hřiště). Důležité pravidlo – používejte pravou ruku při pohybu vpravo a levou ruku při pohybu vlevo. Měňte ruce současně se změnou směru.                                         |
| 8. Kontrola a rychlost    | Driblujte mezi překážkami (kuželky nebo židle) na jedné straně hřiště a zpět přímo a co nejrychleji. Když míjíte překážku, chraňte míč tělem tak, že budete driblovat rukou co nejdále od překážky. Při rychlém driblování zpět nechte míč skákat vysoko a tlačte ho před sebe.   |
| 9. Piráti                 | Skupina hráčů se pohybuje v omezeném prostoru, např. na polovině hřiště. Polovina z nich má každý svůj míč. Druhá polovina jsou „piráti“, kteří se jim snaží sebrat míče bez faulování. Chraňte míč tělem, hlavu vzhůru. Když se pirát dotkne míče, převeze ho a oddribluje pryč. |

#### 10. Driblovací štafeta

Týmové štafety pracující napříč hřištěm nebo do jeho středu používající různé driblovací techniky.

#### 11.1 na 1

Vyznačte koridor přes celé hřiště a nechte děti hrát 1 na 1 v rámci tohoto koridoru. Cílem je předdriblovat hřiště, aniž by se hráč dopustil chyby, zatímco partner používá obrannou práci nohou a snaží se zastavit dobrou pozicí těla driblujícího hráče v postupu vpřed.



## STŘELBA

Při střelbě na koš je důležité míč vést, spíše než hodit. Začátečníci mohou trénovat střelbu na cíl na zdi, nebo mohou zkoušet obloukem umístit míč na partnerovu hlavu. Střelba může být ze stoje, ve skoku nebo po běhu s výskokem. Střelba je souhrnná dovednost, která v sobě zahrnuje koordinaci různých pohybů, které by měly být procvičovány separátně s cílem osvojit si správné návyky.

Zpočátku uče střelecké techniky na větší cíl. Při střelbě na koš nechejte děti nejprve střílet z krátké vzdálenosti, kterou postupně prodlužujete s tím, jak budou získávat důvěru. Až si osvojí základní principy střelby, měly by následně začít trénovat střelbu v rychlosti a pod tlakem, stejně jako je tomu při hře.

### Hlavní základy

#### ROVNOVÁHA

Pro rovnováhu je důležité mít chodidla zhruba na úrovni ramen. Praváci by měli mít pravou nohu lehce vpředu, což umožňuje mít pravý bok těla v jedné rovině s cílem a zabraňuje rotaci. Leváci naopak. Kolena by měla být pokrčena, neboť síla při střelbě vychází z propnutí nohou.

#### PROPNUTÝ LOKET

Pravé předloktí a loket je v jedné linii s pravým bokem těla a košem. Aby hráč vystřelil na koš, propne pravý loket, který zůstane v jedné linii s košem. Levá ruka přidržuje míč ze strany a nevyvíjí tlak do míče. U leváka je tomu opačně.

## OČI SLEDUJÍ CÍL

Střelec by měl po celou dobu hodu na koš sledovat cíl. Zaměřte se na obroučku nebo na místo na odrazové desce, o které se má míč odrazit. Odražené střely by neměly být vedeny z čelní pozice. Vyvarujte se sledování míče v letu.

## DOKONČENÍ POHYBU

Při držení míče by zápěstí mělo být ohnuto vzad. Síla při střelbě začíná z propnutí kolen, prochází tělem vzhůru do pokrčeného lokte, který se propne, zápěstí se energicky sklopí a ruka současně vede míč přes konečky prstů směrem na koš. Představte si, jako byste měli opravdu dlouhou ruku, kterou byste mohli zavěsit do koše. Při správném dokončení bude loket plně propnutý, zápěstí ohnuté dolů s prsty i palcem směřujícím do země.

## DRÁHA

Je třeba střílet výš než na obroučku. Střelec by se měl pokusit vhodit míč do koše shora, neboť malý úhel hodu snižuje šanci pro skórování. Dobrá střela má hladký plynulý pohyb, který začíná od nohou, prochází vzhůru přes celé tělo, vrcholí vytažením se z ramen a dokončením pohybu zápěstím. Hráči by měli zpočátku trénovat střelbu z kratší vzdálenosti. Střelba z příliš velké dálky by mohla vést ke špatným návykům mladých hráčů.

## Druhy střel

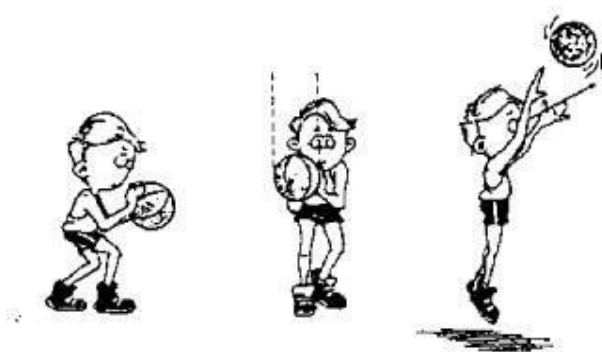
### Podkošová střelba jednoruč (dvojtakt)

Rychle provedený běh a výskok na jedné noze (druhé chodidlo se vznesl) se snahou vhodit míč přímo do koše. Ať už hráč dribluje nebo se pohybuje tak, aby dostal přihrávku, je povoleno před výskokem udělat dva kroky. Pro střelbu pravou rukou se odrazte od levé nohy, pro střelbu levou rukou od nohy pravé.



### Střelba z místa

Základy střelby: rovnováha, propnutí lokte, oči sledují cíl, dokončit pohyb. Síla začíná v nohách, tělo a střílející ruka by měly být v momentě vyslání míče na koš propnuté.



### Střelba z výskoku

Stejná technika jako při střelbě z místa, ale míč je vystřelen po výskoku na obou chodidlech. Míč by měl být odhozen v nejvyšším místě výskoku. Při výskoku držte rovnováhu (rovný výskok), nenaklánějte se na stranu, vpřed ani vzad. Výuka střelby z výskoku by měla začít až poté, co hráči budou zvládat střelbu z místa.

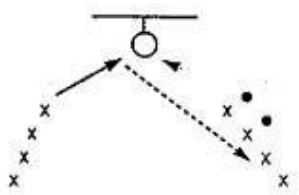
#### Praktické cviky

#### Poznámky k výuce

##### 1. Nácvič podkošové střelby

Hráči stojí bokem ke zdi, chodidla mají u sebe. Nejprve trénujte výskok. Udělejte krok levou nohou, odrazte se od ní vzhůru a zároveň zvedněte koleno pravé nohy. Vystřelte na pomyslný cíl za použití stejné techniky rukou, jako při střelbě z místa. Ve druhém cviku vycházejte ze stejné pozice, jako při prvním, udělejte dva kroky. První krok je pravou nohou, druhý je výskok na levé noze. Ve třetím cviku přidejte jeden odraz míčem o zem spolu s krokem levou nohou, poté uchopte míč oběma rukama, krok pravou nohou, výskok na levé noze a střelba. Práce rukou a nohou se vymění v případě levorukého střelce. Až si hráči osvojí tyto techniky, začněte nacvičovat střelbu na koš.

##### 2. Dva zástupy, střelba a doskok



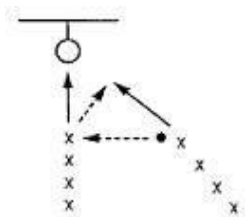
Dva zástupy hráčů stojí proti koši (viz obrázek). Pravý zástup je tvořen střelci, z nichž vždy první dva mají míče, levý zástup chytá míče pod košem. Střelec dribluje ke koši a trénuje podkošovou střelbu. Míč směřujte do malého čtverce nad obroučkou. Po střelbě se hráč zařadí na konec levého zástupu. První hráč z levého zástupu chytí míč, přihraje ho druhému hráči v pravém zástupu a zařadí se na jeho konec.

##### 3. Rotace míče

Postavte se proti zdi do krátké vzdálenosti, položte si míč na konečky prstů té ruky, kterou střílíte. Pokrčte ji v lokti a míč si umístěte před obličej. Natáhněte ruku v lokti jako při střelbě a soustřeďte se na provedení zadní rotace míče přes konečky prstů. Pozorujte, jak rychle dokážete míč roztočit. Tento cvik je

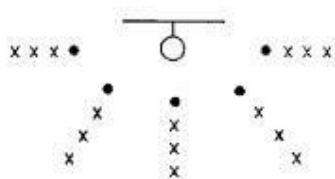
možno trénovat také vleže na zádech. Zadní rotace při střelbě způsobuje to, že míč při kontaktu s obročkou nebo s tabulí snáz spadne do koše.

#### 4. Hod' a běž



Střelec z pravého zástupu přihraje míč prvnímu hráči v zástupu proti koši, rozeběhne se ke koši, obdrží zpětnou přihrávku a střílí na koš. Lze trénovat s odrazem míče o zem či bez.

#### 5. Střelba a doskok



Tři nebo pět zástupů, první hráči každého zástupu střílejí na koš jeden po druhém ve směru hodinových ručiček. Hráč po výstřelu na koš doskočí svůj míč, přihraje ho zpět prvnímu hráči ve svém zástupu a zařadí se na konec zástupu po levé ruce.

#### 6. Okolo vymezeného území

Střelba z určených míst okolo vymezeného území. Hráči si počítají celkový počet střel a počet košů.

#### 7. Golf

Dva hráči se snaží dát koš z vybraných míst a počítají si, kolikrát musejí vystřelit, než dají koš.

#### 8. Střelba s rychlým opakováním

Cvik v páru, jeden střílí, druhý doskakuje a přihrává míč, střelba z různých míst a vzdáleností. Dostakující hráč ostře přihrává zpět střílejícímu hráči, který rychle střílí na koš.

#### 9. „21“

Dva týmy, každý na pevném místě před košem. První v řadě střílí na koš, pokud se trefí, obdrží dva body. Pokud mine, ale podaří se mu chytit míč před dopadem na zem, může se pokusit dát koš znovu, tentokrát už je však jen za jeden bod. Tým, který jako první dosáhne 21 bodů, vyhrává.

#### 10. Přetlak

Několik hráčů stojí v půlkruhu pod košem, menší počet hráčů (dva nebo tři) stojí uvnitř vymezeného území. Útočníci mají jeden míč, který si přihrávají, dokud se jeden z nich neosamostatní tak, aby mohl vystřelit. Obránci jim v tom brání. Pokud střelec mine, vymění si místo s jedním z obránců.

#### 11. Knock-out

Zástup hráčů stojí naproti koši, první dva v řadě mají každý svůj míč. Každý hráč musí nejprve vystřelit míč na koš ze

startovního místa. Pokud je úspěšný, vezme míč a přihraje ho dalšímu v řadě a zařadí se na konec. Pokud se netrefí, musí pokračovat ve střelbě z jakéhokoliv místa na hřišti, dokud nedá koš. Pokud druhý hráč mezitím dá koš, vyřadí prvního hráče ze hry. Poslední dva hráči driblují zpět na místo a střelí, dokud nevzejde vítěz.

## ZÁKLADNÍ PRINCIP HRY

---

Týmové hry jsou postaveny na mnoha podobných pravidlech. Jsou jimi například bezpečné přihrávky, rozprostření hráčů při útoku, udržování míče v pohybu, princip hráč proti hráči, přihrát a přemístit se do volného prostoru pro zpětnou přihrávku. Tato pravidla jsou platná i pro minibasketbal.

### OBRANA

#### Obranná pozice

Taková pozice mezi protihráčem a košem, při které musí útočící hráč driblovat kolem obránce tak, aby mohl vystřelit na koš. Pokud má útočník míč, obránce stojí neustále blíže koši, udělá pár kroků směrem k míči, takže jeho další protihráč je musí obejít, aby mohl dostat přihrávku. V minibasketbalu může obránce bránit útočníka tak blízko, jak chce, ale nesmí dojít ke kontaktu. Obránce se může pohybovat spolu s útočníkem.

#### Obranný pohyb

Ve snaze zůstat mezi driblujícím hráčem a košem se obránce musí pohybovat ze strany na stranu. V pokrčeném postoji dělá úkroky stranou jednou nohou a od druhé se silou odráží od země. Tyto úkroky stranou by měly být prováděny rychle a silou, chodidla by neměla být u sebe ani se překřížovat. Obranný úkrok může být procvičován samostatně, proti driblujícímu hráči kdekoli na hřišti nebo při bránění koše (1 na 1).

#### Získání míče

Minibasketbal je bezkontaktní hra, ve které není dovoleno obtěžovat nebo pošťuchovat hráče. Získání míče může být provedeno pasivně nebo aktivně.

Míč je získán pasivně, pokud protihráč skóruje nebo udělá chybu. Po koši je míč vhozen zpět do hry od koncové čáry; ve všech dalších případech přerušení hry je vhozen ze strany nebo v jednom z kruhů při rozskoku.

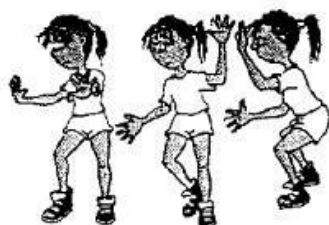
Aktivní způsob znamená takovou obrannou hru, která protihráče nutí dělat chyby nebo střílet slabé rány, které minou koš. Znamená to také bránit „hráč proti hráči“ tak, že na každého útočníka bude vždy jeden obránce. Základním pravidlem při tomto způsobu obrany je „sleduj svého protihráče, ne míč“. Míč je získán při doskocích, krádeží vypíchnutím nebo při driblunku, sběru ze země nebo shrábnutím při skákání.

Doskok znamená výskok pro letící míč po nevydařené střele, kdy se míč odrazí od obroučky nebo desky.

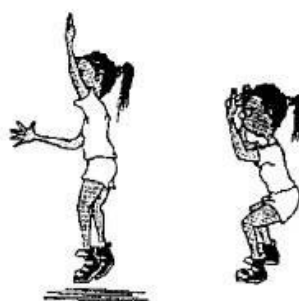
Krádež míče znamená např. vypíchnutí míče protihráči bez kontaktu s ním nebo přerušení přihrávky. Ve druhém případě je třeba dát pozor při výskoku pro míč, při kterém jsou většinou obranné schopnosti oslabeny.

Sběr míče ze země a shrábnutí vyžadují vrhnutí se po volném míči a jeho sběr v případě, kdy skáče nebo se kutálí po hřišti.

Obrana protihráče



Obrana střelce



Obrana driblujícího hráče



## ÚTOK

Aby hráči provedli dobrý útok, záleží nejvíce na tom, jak jsou schopni se osamostatnit pro dobrou přihrávku. Hráče v mladém věku však není třeba zatěžovat technikou útoků. Stejně jako je tomu u jiných míčových sportů, děti se kolem míče samy shlukují. Podporujte je k tomu, aby si kolem sebe dělali prostor pro přihrávku a pohyb. Začátečníkům zdůrazněte následující:



- Při útoku se hráč musí snažit získat co nejvíce pravděpodobnou pozici pro úspěšnou střelbu na koš, např. blízko koše.
- Přihrávejte a pohybujte se vpřed směrem ke koši, abyste mohli dostat zpětnou přihrávku.
- Jednoduchá taktika: Dívej se, přihráj a pohybuj se vpřed.

## Útočný pohyb

Pohyb bez míče je velmi důležitou schopností při hře, neboť většinu zápasu hráči hrají bez míče. Je to také základní předpoklad pro rozvoj všech dovedností s míčem, a měl by proto na něj být dáván soustavný důraz.

Následující aktivity jsou většinou zábavné hry navržené pro děti tak, aby zlepšovaly jejich schopnost běhat, otáčet se, zastavovat, skákat a udržovat rovnováhu. Pár těchto aktivit může být použito při každém tréninku buď v rámci každé rozcvičky před míčovými technikami nebo během nich, na konci tréninku nebo před hrou.

## Hlavní základy

### Volný běh

Budťte uvolnění, hlavu vzhůru, našlapujte přes paty po špičky, ruce mějte volně pokrčené a přirozeně s nimi pohybujte proti opačné noze.

### Rychlý běh

Budťte uvolnění, hlavu vzhůru, našlapujte na špičky, odrážejte se od země vpřed, rukama energicky pumpujte vpřed a vzad.

### Obrátky v běhu (změna směru)

Měly by být prováděny rychle a ostře (bez oblouku). Například při otočce doleva se odrazte od dobře pokrčené pravé nohy a naopak.

### Zastavení

**Zastavení z běhu:** z pomalého běhu zastavte na místě tak, že doskočíte na přední nohu jako na brzdu a pokrčíte obě kolena. Z rychlého běhu udělejte malý skok a přistaňte na jednom chodidle tak, že druhou nohu zhoupnete vpřed do výpadu. Přední chodidlo došlápne na celou plochu, kolena jsou hodně pokrčená.

**Zastavení po skoku:** Udělejte obyčejný skok vpřed a přistaňte oběma chodidly současně a rovnoběžně, kolena musejí být řádně pokrčena, osvojte si postoj podobný sedu na židli.

### Pivotové obrátky

Otočka s míčem na jedné noze se nazývá pivotová. Je určena pro obranu míče, natočení se čelem ke koši nebo při obranném či útočném doskoku. Pokud máte míč, můžete k pivotové otočce použít kteroukoli nohu. Bříško chodidla musí zůstat v kontaktu se zemí. Kolena mějte pokrčená pro udržení rovnováhy.

### Couvání

Zahrnuje zastavení a vyběhnutí vzad. Při zastavení jemně doskočte na pokrčenou přední, natočte se na bříškách chodidel a prudce se odrazte od přední nohy.

### Skákání

**Výskok v běhu** (jedna noha vzhůru): Před samotným výskokem udělejte dlouhý krok vpřed s pokrčeným kolenem a následně se odrazte od této nohy vzhůru, v čemž vám pomůže protilehlá ruka a koleno (při odrazu na levé noze jde vzhůru pravé koleno a pravá ruka).

**Běh a výskok** (odraz oběma nohama): Zastavte se po skoku, obě chodidla na zemi, pozice sedu, ruce by měly být dole, neměly by jít vzhůru se skokem. Vyskočte vertikálně vzhůru a dopadněte na místo odrazu. Ve vzduchu buďte pevní. Měkký dopad na pokrčená kolena.

**Skok z místa** (odraz oběma nohama): Technika je stejná jako výše, pouze bez běhu. Vyskočte vertikálně vzhůru a dopadněte na místo odrazu. Ve vzduchu buďte pevní. Měkký dopad na pokrčená kolena.

| Praktické cviky          | Poznámky k výuce                                                                                                                            |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Běh vpřed a couvání   | Běh přes celé hřiště na povely: Stop! Otoč! Běž! Na konci hřiště vyrazte zpět.                                                              |
| 2. Běh a zastavení       | Volný běh na povely, při zastavení používejte techniku zastavení se z běhu nebo po skoku.                                                   |
| 3. Běh, zastavení & skok | Zastavení ze skoku a co nejvyšší výskok. Kolena pokrčená pro lepší zastavení a vysoký výskok. Dopad na místo odrazu, bez vychylování.       |
| 4. Běh a pronásledování  | V páru, první dítě se snaží utéct druhému, které se snaží zůstat za prvním na vzdálenost ruky. Na povel musejí obě zastavit na max. 1 krok. |

5. Běh na čáry  
Individuální cvik, děti začínají na koncové čáře, běží k první trestné čáře a zpět, k prostřední čáře a zpět, ke vzdálené trestné čáře a zpět, ke vzdálené koncové čáře a zpět.
6. Intervalová štafeta  
a) Týmy stojí na jednom konci hřiště, první z týmu vybíhají na danou vzdálenost, otočí se a běží zpět. Předá štafetu dalšímu v týmu.  
b) Týmy jsou rozděleny napůl a stojí proti sobě na danou vzdálenost. První z týmu přeběhne úsek a předá štafetu prvnímu naproti.
7. Čtvercová štafeta  
Čtyři týmy, dva jsou pod koši a dva na protilehlých koncích středové čáry. Každý člen z týmu musí vnějškem oběhnout hřiště a předat štafetu dalšímu v týmu.
8. Chytaná  
Dvojice dětí s podobnou úrovní běhu, jedno dítě stojí za koncovou čarou, druhé sedí se zkříženými nohama a rukama za hlavou na polovině cesty mezi koncovou a středovou čarou. Na signál se musí sedící dítě zvednout a doběhnout na středovou čáru dřív, než se ho dotkne hráč vybíhající z koncové čáry.
9. Cik-cak  
Utíkejte přes celou délku hřiště a často měňte směr.
10. Náhodný běh  
Skupina dětí se pohybuje na vyznačené ploše a rozvíjí si periferní vidění. Hlavu vzhůru, žádné kolize.
11. Kutálení míče  
Týmy se seřadí do zástupu ke středové čáře. Trenér kutálí míč na přední polovinu hřiště a první z každého týmu se rozeběhne ho chytit. Bod získá tým, jehož člen míč chytil jako první.
12. Běh na místo  
Čtyři týmy sedí ve stejné vzdálenosti okolo hřiště, jeden člen z každého týmu stojí. Na signál vybíhají stojící členové ve směru hodinových ručiček k dalšímu stanovišti. Dotknou se jednoho ze sedících hráčů a sednou si. Tým se postaví, oběhne celé kolo a posadí se. Poslední v týmu, který si sedne, se v příštím kole postaví a vybíhá.
13. Běh a výskok na tabuli  
Dvě družstva za koncovou čarou na obou koncích hřiště. První z každého družstva vybíhá na trestnou čáru, kde se prudce otočí směrem k tabuli a provede výskok z běhu na jedné noze se snahou dotknout se jednou rukou desky co nejvýše.
14. Řetězové přeskoky  
Týmy se seřadí za sebe na jeden konec hřiště. Poslední v řadě přeskočí postupně všechny před ním, kteří mu nastavují záda.



## Praktické cviky

## Poznámky k výuce

### 1. Přehazování



Přehazujte si míč mezi rukama na vzdálenost cca 30 cm za použití prstů, ne dlaní.

### 2. Předávání míče kolem hlavy



Rovná záda, kolena pokrčená, široká ramena. Rukama si předávejte míč okolo hlavy, nepoužívejte dlaně.

### 3. Kolem pasu a nohou



Předávejte si míč kolem pasu a kolem stehů. Opakujte.

### 4. Ležatá osmička



Chodidla široko od sebe, podávejte si míč mezi nohama ve tvaru ležaté osmičky, po 15 vteřinách změňte směr.

### 5. Driblík kolem jedné nohy



Driblujte 30 vteřin levou rukou kolem levé nohy, poté 30 vteřin pravou rukou kolem pravé nohy. Počítejte si počet koleček za minutu.

6. Padající míč za zády



Upustíte míč shora za zády, chyťte ho na úrovni pasu, odrazte mezi nohama vpřed a chyťte vpředu. Opakujte.

7. Nůžkový reflex



Pokrčená kolena, míč držte v rukou na úrovni kolen, vyměňujte ruce bez toho, abyste míč upustili na zem.

8. Ležatá osmička driblink



Pokrčte kolena, ramena udržujte široká, driblujte ležatou osmičku mezi nohama nízko u země.

9. Ricochet



Nohy od sebe, natažené v kolenou. Odrazte zepředu míč silou mezi chodidly a chyťte ho za zády. To samé vpřed. Opakujte.

10. Hlava/pas/nohy



Předávejte si míč kolem hlavy, kolem pasu, kolem nohou a zpět nahoru. Počítejte si otočky.

### 11. Driblink mezi nůžkami



Začněte v pozici nůžek (nohy jsou rozkročené vpřed a vzad, kolena pokrčená), driblujte mezi nohama a s každým odrazem měňte nohy.

### 12. Trénink rytmu



Upustěte míč a dejte ruce za záda. Kutálejte míč ze země po zadní straně nohou do výchozí pozice.

### 13. Pavouk



Dva odrazy vpředu, dva vzadu, počítejte si každý odraz.

## RADY PRO TRENÉRY

---

Aby se děti učily rychle a efektivně, trenér si musí být vědom některých základních principů správné výuky.

Trenér by měl být:

- dobrý vzor
- komunikativní
- organizovaný
- vnímavý
- připravený
- a měl by se umět ovládat.

### Dobrý vzor

Neverbální vyjadřování a způsob, jakým se člověk chová, jsou často mnohem důležitějšími znaky, než pouhé mluvení nebo psaní.

Slušně a čistě se oblékejte, buďte připravení, dochvilní, důvěřujte si, buďte pozitivní, vstřícní a aktivní.

## KOMUNIKUJTE

### Slovník

Mluvte srozumitelně a jednoduše, i ti učení vám budou dobře rozumět.

### Hlas

Toto je aspekt komunikace v práci s mládeží. Vždy mějte na paměti:

- |                  |                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rychlost</b>  | Věk dětí, jejich předchozí zkušenosti a odstup, který k vám mají, vás může donutit ke zpomalení. |
| <b>Hlasitost</b> | Měňte ji dle situace a používejte ji pro vyzdvihnutí některých bodů v proslovu.                  |
| <b>Jasnost</b>   | Ujistěte se, že každé vaše slovo je zřetelné a srozumitelné.                                     |
| <b>Tón</b>       | Změna tónu hlasu udržuje pozornost.                                                              |

### Naslouchání

Komunikace je dvoustranný proces, naslouchejte pečlivě všem odpovědím a komentářům.

### Zpětná vazba

Musíte vědět, že děti rozumí tomu, co jim říkáte. Otázky pokládejte jednoduše a srozumitelně, sledujte jejich reakce.



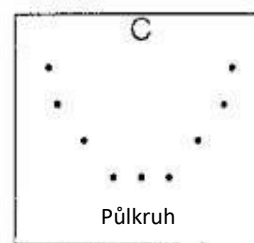
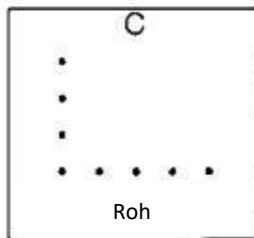
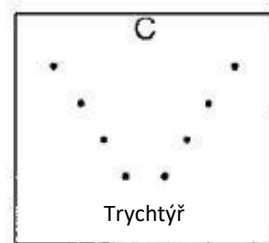
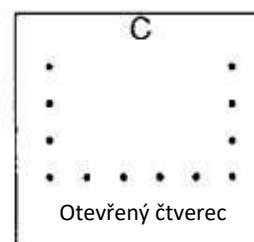
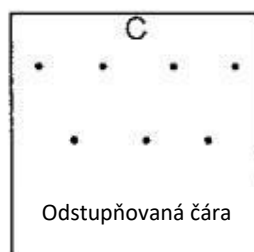
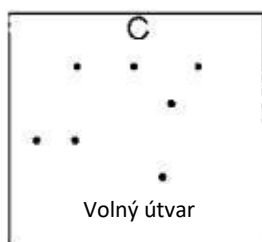
## Organizace

Využívejte čas, prostor a vybavení nejlépe, jak umíte, a to použitím jednoduchých a jasných organizačních metod.

## Názorné ukázky

Jedna rychlá názorná ukázka řekne mnohem více než slovní popis. Ujistěte se, že všichni členové vidí a slyší, co jim názorně předvádíte.

Seřadte děti do následujících útvarů.



Pamatujte, že názornou ukázkou budete někdy muset zopakovat, aby ji všechny děti viděly a pochopily. Předvádějte dětem techniky a cviky z různých úhlů.

Názorná ukázka musí být kvalitní. Pokud ji nedokážete dostatečně předvést sám, požádejte někoho z dětí, jinou další osobu, která je k dispozici, nebo video. Buďte důslední při modelování bezpečnostních a výkonnostních pravidel.

## Postavení

Postavení směrem k družstvu je také velmi důležité. Trenér i děti by na sebe vzájemně měli dobře vidět při výkladu i názorných ukázkách. Děti by neměly být vystaveny jakémukoliv vlivu, který by je rozptyloval – ostré slunce, jiná skupina dětí, dopravní ruch apod. Stůjte v závětrí.

Pokud jsou děti rozptýlené, vymyslete si signál, kterým získáte jejich pozornost a soustředění. Pokud se to týká jen jedné skupiny, stůjte tak, abyste měl přehled i o druhé.

### **Cvičení a zábavné hry**

Čas strávený při tréninku je přímo úměrný času, za který si děti osvojí určitou dovednost. Abyste zajistili využití času pro jeho nejlepší prospěch:

- sdružujte děti do malých skupinek po dvou nebo třech
- věnujte dostatek času nácviku
- věnujte dostatek času výuce a nácviku nejčastějších modelových situací a formací
- na skupince dětí rychle a jasně demonstруйте, co je od nich požadováno
- zaveďte pravidla pro rychlé rozložení a úklid vybavení.

### **Kontrola**

Cílem je zajistit co nejlepší, důsledné, a přitom přátelské prostředí pro trénink. K tomu budete potřebovat:

- definovat a nastavit hranice slušného chování,
- zvolit si jeden způsob, kterým si vyžádáte pozornost, např. hlasité hvízdnutí,
- jednoduché a jasné pokyny.

Udržujte vysokou aktivitu a plynulost tréninku tím, že ho nebudete často přerušovat výkladem. Vždy si připravte další aktivitu včas před skončením předchozí, abyste k ní mohli plynule přejít bez zastavení.

# ZÁKLADY PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

---

Následující tabulka je dobrým základem pro tréninkové lekce. V počátcích basketbalového tréninku je důležité po rozcvičce a dovednostních technikách zapojovat také zábavné dovednostní hry. Až poté, co si děti osvojí základní techniky, můžete přistoupit na plný trénink.

## **A Rozcvička**

Základní procvičení především všech velkých svalů těla. Je to fyzická a zároveň psychická příprava na trénink.

## **B Dovednostní část**

Nejdůležitější část tréninku, kdy jsou dětem představeny nové cviky a techniky. Vysvětlíte jim techniku, kterou si ihned poté budou osvojovat a vylepšovat pomocí zajímavých opakovacích cvičení.

## **C Zábavné dovednostní hry**

Příležitost rozvíjet nově nabytou dovednost zábavnou formou.

## **D Týmová hra**

Příležitost rozvíjet novou techniku spolu s dalšími, které již děti umí.

## **E Zakončení – Stretching**

Část tréninku, kdy tělo i mysl zpomalí, odpočine si po aktivitě a do paměti se uloží nově nabyté dovednosti.

## **Rozložení času**

Důležitou součástí plánovacího procesu je správné vyvážení všech částí tréninku s důrazem na dovednostní část.

Lekce (60 minut) by měla zahrnovat tyto části:

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Rozcvička               | cca 15 minut |
| Dovednostní část        | cca 20 minut |
| Zábavné hry/ Týmová hra | cca 15 minut |
| Protažení               | cca 10 minut |

## 20 MINIBASKETBALOVÝCH TRÉNINKŮ

| TÉMA                     | DOVEDNOSTI                                                                                     | PRAVIDLA                                                        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. Úvod do hry           | Úvod do tří základních pravidel                                                                | Žádný kontakt<br>Žádné běhání s míčem<br>Pouze jeden odraz míče |
| 2. Pohyb bez míče        | Běhání<br>Změna směru<br>Zastavování<br>Skákání dopady                                         |                                                                 |
| 3. Přihrávání a chytání  | Signály pro přihrávku<br>Chytání míče<br>Přímá přihrávka a přihrávka o zem<br>Pivotové obrátky | Cestování míče                                                  |
| 4. Driblink              | Kontrolované driblování<br>Chránění míče                                                       | Zakázané techniky driblování                                    |
| 5. Střelba               | Rovnováha<br>Pohyby těla<br>Důvěra                                                             |                                                                 |
| 6. Podkošová střelba     | Silový pohyb ruky při hodu na koš<br>po driblování                                             | Pravidlo dvou kroků                                             |
| 7. Obrana (bránění koše) | Postoj<br>Pohyb<br>Pozice                                                                      | Bez kontaktu                                                    |
| 8. Útok (útočení na koš) | Uvolňování se pro přihrávku a střelu                                                           | Pravidlo 3 vteřin                                               |
| 9. Přihrávky             | Přihrávka spodem<br>Tlak<br>Přihrávka nad hlavou<br>Pivotové obrátky                           | Pravidlo 5 sekund                                               |
| 10. Driblink             | Střídání rukou<br>Rychlý driblink                                                              | Zakázané techniky driblování                                    |
| 11. Střelba              | Let míče<br>Výběr typu střely na koš                                                           |                                                                 |

|                                          |                                             |                         |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| <b>12. Podkošová střelba</b>             | Střelba z přihrávky<br>Střelba slabší rukou | Pravidlo dvou kroků     |
| <b>13. Obrana</b>                        | Odrazy<br>Výběr a bránění 1 na 1            |                         |
| <b>14. Útok</b>                          | Posun míče<br>Týmová práce                  | Přihrávka přes polovinu |
| <b>15. Držení míče</b>                   | Koordinace<br>Důvěra<br>Rychlost            |                         |
| <b>16. Základní pohyby a práce nohou</b> | Koordinace<br>Rychlost<br>Hbitost           |                         |
| <b>17. Přihrávky</b>                     | Rozhled<br>Týmová práce                     |                         |
| <b>18. Driblink</b>                      | Důvěra<br>Rozhled<br>Driblování s cílem     |                         |
| <b>19. Střelba</b>                       | Rychlost<br>Střelba pod tlakem              |                         |
| <b>20. Opakování</b>                     | Hlavní základy                              | Všechna pravidla        |

#### POZNÁMKY:

1. Všechny tréninky by měly začít rozvíčkou bez míče, což slouží jak k rozehtání, tak k nácviku pohybu bez míče.
2. Všechny tréninky by měly zahrnovat podstatnou dobu hracího času.
3. Míče by měly mít velikost 4 nebo 5.

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 1

|         |                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut<br>Bez předchozích zkušeností                                               |
| Téma    | <b>ÚVOD DO HRY</b><br>Vysvětlíte dětem tři základní pravidla hry: žádný běh s míčem, jeden odraz míče od země, žádný kontakt. |

---

### ROZCVIČKA

|                    |                                                                                                                      |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volný běh          | Hlavu vzhůru, rozhlížejte se, žádné srážky, měňte směr.                                                              |
| Zastavení z běhu   | Napněte jedno chodidlo před sebe jako brzdu, pokrčte kolena a snižte tělo, hlavu vzhůru.                             |
| Běhání a honění se | Běh v páru, přední běžec se snaží utéct zadnímu, který se snaží se ho stále držet. Pro únik měňte směr a zrychlujte. |

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

|                          |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kočka a myš              | Hráči utvoří trojice, dva si přihrávají na místě na kratší vzdálenost a třetí se jim snaží v přihrávkách zabránit. Přihrávající hráči se na místě snaží uvolnit se pro přihrávku. |
| Deset přihrávek za sebou | Dva týmy. Obrana stylem 1 na 1. Útočný tým se snaží si 10x přihrát bez toho, aby se obranný tým dotknul míče.                                                                     |
| Volný driblink           | Nechte hráče pracovat samostatně nebo v páru, hráči zkouší měnit ruce, výšku a rychlost driblování.                                                                               |

### HRA

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lavička | 3 týmy. Umístěte lavičku na postranní čáru hřiště a postavte na ni jednoho nebo všechny hráče týmu. Útočný tým skóruje tak, že musí dopravit míč jednomu z hráčů na lavičce, obranný tým se mu v tom snaží zabránit. Když se míč dostane na lavičku, týmy se prostřídají. |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 2

|         |                                                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut                                                      |
| Téma    | <b>POHYB BEZ MÍČE</b><br>Zdůrazněte techniky běhu, změnu směru, zastavování, skákání a dopady při hře. |

### ROZCVIČKA

|             |                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cik-cak běh | Běh na délku hřiště, dělejte ostré otočky, ne oblouky. Vyrzte nohou opačného směru, než byla otočka. |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zastavení z běhu   | Volný běh, napněte jedno chodidlo před sebe jako brzdu, pokrčte kolena a snižte tělo, hlavu vzhůru.                                                                                                                                                                                   |
| Zastavení po skoku | Udělejte obyčejný skok vpřed a přistaňte oběma chodidly současně a rovnoběžně, kolena musejí být řádně pokrčena, osvojte si postoj podobný sedu na židli.                                                                                                                             |
| Zkratka ke koši    | Dvě družstva za koncovou čarou po obou stranách koše. Děti postupně vybíhají do hřiště, zastaví se a běží zkratkou pod koš, hlavu vzhůru, žádné kolize.                                                                                                                               |
| Běh a výskok       | Dva zástupy za koncovou čarou. Dvě družstva za koncovou čarou na obou koncích hřiště. První z každého družstva vybíhá do protějšího rohu trestné čáry, kde se prudce otočí směrem k tabuli a provede výskok z běhu na jedné noze se snahou dotknout se jednou rukou desky co nejvýše. |

### HRA

|                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Deset přihrávek za sebou | Dva týmy. Obrana stylem 1 na 1. Útočný tým se snaží si 10x přihrát bez toho, aby se obranný tým dotknul míče.                                                                                                      |
| Mlýn                     | Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru). |

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 3

|         |                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut                                                                                                         |
| Téma    | <b>PŘIHRÁVÁNÍ A CHYTÁNÍ</b><br>Úvod do techniky přihrávání, chytání, signalizování přihrávky, pivotování při obraně míče. Pravidlo „žádné kroky s míčem“. |

---

### ROZCVIČKA

|                    |                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zastavování z běhu | Napněte jedno chodidlo před sebe jako brzdu, pokrčte kolena a snižte tělo, hlavu vzhůru. |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

|                    |                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Přihrávky v páru   | Dvě řady stojí proti sobě na 3-4metry, jeden míč ve dvojici, trénink přímých přihrávek obouruč od prsou, přihrávek o zem a obouruč nad hlavou.                                                                                      |
| Přihrávka v pohybu | Důraz na ostré přihrávky se zadní rotací. Běh ve dvojici naproti sobě přes celou délku hřiště, rovné přihrávky obouruč od prsou a bez kroků.                                                                                        |
| Driblink/pivot!    | Tří nebo čtyřčlenná družstva v zástupu, první vydribluje vpřed, zastaví se z běhu, udělá pivotovou obrátku na zadní noze, přihraje druhému v týmu a běží zpět. Opakujte se zastavením ze skoku a volbou nohy pro pivotovou obrátku. |

### HRA

|          |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vybíjená | Dva týmy se sudým počtem členů běhají ve vyhraněném prostoru. Tým s míčem musí „vybít“ protihráče tak že od nich odrazí míč, který nesmí spadnout na zem. Vybití hráči si sednou mimo hřiště.                      |
| Mlýn     | Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru). |

Dle Mini Basketbal International Rule Book (F.I.B.A.)



## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 4

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina                 | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Téma                    | <b>DRIBLINK</b><br>1 Hlavu vzhůru, snažte se nesledovat míč.<br>2 Pokrčená kolena a míč udržujte nízko nad zemí.<br>3 Tlačte do míče, neplácejte do něj.<br>4 Učte se driblovat pravou i levou rukou, střídejte je.<br>5 Pamatujte: Přihrávka je rychlejší než driblink.<br>6 Zakázané driblování (Pravidlo 7c(ii)) |
| <hr/>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ROZCVIČKA</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Na honěnou              | Dva pronásledovatelé běhají s jednou rukou za zády mezi ostatními dětmi. Ten, koho se dotknou, si dá ruku za záda a pronásleduje ostatní s nimi.                                                                                                                                                                    |
| <b>DOVEDNOSTNÍ ČÁST</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Trénink tří kroků       | Začněte vsedě na zemi a pomocí bříšek prstů začněte míčem driblovat do malé výšky, prsty udržujte od sebe. Poté driblujte vkleče, do kterého se dostanete pomocí zápěstí. Nakonec se postavte za plynulého driblování, ruka se zvedá a s ní i výška odrazu míče.                                                    |
| Volné driblování        | Rozdělte děti na dvě stejné skupiny, každá se pohybuje na své polovině hřiště. Každé dítě má míč a trénuje driblink. Nabádejte je ke střídání rukou, následujte výše uvedená pravidla 1-6.                                                                                                                          |
| Spojené páry            | Dva hráči se drží za ruku, zatímco každý z nich dribluje se svým míčem volnou rukou.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>HRA</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Piráti                  | Skupina hráčů se pohybuje v omezeném prostoru, např. na polovině hřiště. Polovina z nich má každý svůj míč. Druhá polovina jsou „piráti“, kteří se jim snaží sebrat míče bez faulování. Chraňte míč tělem, hlavu vzhůru. Když se pirát dotkne míče, převezme ho a oddribluje pryč.                                  |
| Mlýn                    | Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).                                                                                                  |

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 5

|         |                                                                                                                                                                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut                                                                                                                                                             |
| Téma    | <b>STŘELBA</b><br>Obecný úvod do technik střelby. Důraz na důvěru; skórovat není snadné, nenechte se odradit neúspěšnými střelami, začněte pod košem a po úspěšných střelách postupně prodlužujte vzdálenost. |

### ROZCVIČKA

|                   |                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Běh a zastavení   | Trénujte zastavení z běhu a ze skoku.                                                                                                                            |
| Pivot a přihrávka | Trojice v zástupu s jedním míčem. První hráč přihraje prostřednímu hráči, ten udělá pivotovou obrátku a přihraje třetímu. Několikrát zopakujte a vystřídejte se. |

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pravidla střelby   | ROVNOVÁHA, PROPNUTÝ LOKET, OČI SLEDUJÍ CÍL, DOKONČENÍ POHYBU, DRÁHA – názorná ukázka a vysvětlení. Hráči trénují koordinaci pohybů bez míče.                                                                                                       |
| Střelba v páru     | Dvě řady naproti sobě ve vzdálenosti 2-3 metry. Vystřelte míč obloukem na protějšího partnera ve snaze trefit se na vrch hlavy, kde má druhý hráč připravené ruce.                                                                                 |
| Střílejte a doskoč | Tři nebo pět zástupů, první hráči každého zástupu střílejí na koš jeden po druhém ve směru hodinových ručiček. Hráč po výstřelu na koš doskočí svůj míč, přihraje ho zpět prvnímu hráči ve svém zástupu a zařadí se na konec zástupu po levé ruce. |

### HRA

|      |                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mlýn | Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru). |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 6

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **PODKOŠOVÁ STŘELBA**  
Úvod do správné techniky (koordinace a práce nohou) při podkošové střelbě silnější rukou. Zdůrazněte pohyb stejnou stranou těla, jejíž ruka jde vzhůru s míčem, odraz z protichůdné nohy.

---

### ROZCVIČKA

**Řetězové přeskoky** Týmy se seřadí za sebe na jeden konec hřiště. Poslední v řadě přeskočí postupně všechny před ním, kteří mu nastavují záda. Až přeskočí prvního, nastaví také záda. Každý poslední takto přeskakuje všem záda, než se všichni dostanou na druhý konec hřiště.

**Nad a pod** Stejně jako u 14, ale střídá se přeskok a podlezení.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Běh a výskok na tabuli**

Dvě družstva za koncovou čarou na obou koncích hřiště. První z každého družstva vybíhá na trestnou čáru, kde se prudce otočí směrem k tabuli a provede výskok z běhu na jedné noze se snahou dotknout se jednou rukou desky co nejvýše.

**Tři kroky**

Trénink průchodu zdí  
(a) postup skrz zeď a odraz  
(b) dva kroky  
(c) driblinkový krok.

Přesuňte se ke koši až v době, kdy si děti dobře osvojí práci nohou.

**Dva zástupy, střelba a doskok**

Dva zástupy hráčů stojí proti koši. Pravý zástup je tvořen střelci, z nichž vždy první dva mají míče, levý zástup chytá míče pod košem. Střelec dribluje ke koši a trénuje podkošovou střelbu. Míč směřujte do malého čtverce nad obroučkou. Po střelbě se hráč zařadí na konec levého zástupu. První hráč z levého zástupu chytí míč, přihraje ho druhému hráči v pravém zástupu a zařadí se na jeho konec.

### HRA

**Mlýn**

Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 7

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **OBRANA (OBRANA KOŠE)**

- 1 Postoj: chodidla za sebou na šíři ramen, pokrčená kolena (poklek)
- 2 Pohyb; úkrok stranou, tlak vodícím chodidlem do země. Nepřekřičujte chodidla.
- 3 Pozice; stůjte mezi protihráčem a košem
- 4 Bez kontaktu; překážky, držení, tlačení, sekání (Pravidlo 9)

---

### ROZCVIČKA

**Cik-cak běh** Běh ve třech zástupech na délku hřiště, hlavu vzhůru, bez srážek.

**Cik-cak běh s obranným skluzem**

Jako u prvního cviku, ale pokud se dva ocitnou proti sobě, jeden se snaží zrcadlit pohyb druhého a reagovat na změny pohybu obranným skluzem.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Cik-cak driblink** Důležité pravidlo: driblujte pravou rukou při pohybu vpravo a levou vlevo. Chraňte míč volnou rukou a pohyby tělem do stran.

**Cik-cak driblink s obranným skluzem**

Obránci zaujmou stabilní postoj a driblují s míčem na vzdálenost na vzdálenost ruky od těla. Důraz na posun chodidel a žádný kontakt.

**Kutálející míč** Dva týmy na středové čáře. Trenér vkutálí míč do hřiště, první dva hráči z obou týmů závodí, kdo ho dřív chytí a zvedne.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 8

|         |                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut                                                                |
| Téma    | <b>ÚTOK (ÚTOK NA KOŠ)</b><br>1 Uvolňování se pro míč<br>2 Rozmísťování se, rozestavení hráčů při útoku na hřišti |

---

### ROZCVIČKA

|                 |                                                                                                      |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Běh a zastavení | Trénujte zastavení z běhu a ze skoku. Pokrčená kolena, hlavu vzhůru.                                 |
| Cik-cak běh     | Na délku hřiště, ostré otočky, vyražejte opačnou nohou ve směru otočky (levou vpravo, pravou vlevo). |

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

#### Dva zástupy, střelba a doskok

Dva zástupy hráčů stojí proti koši. Pravý zástup je tvořen střelci, z nichž vždy první dva mají míče, levý zástup chytá míče pod košem. Střelec dribluje ke koši a trénuje podkošovou střelbu. Míč směřujte do malého čtverce nad obroučkou. Po střelbě se hráč zařadí na konec levého zástupu. První hráč z levého zástupu chytí míč, přihraje ho druhému hráči v pravém zástupu a zařadí se na jeho konec.

|             |                                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Běh a zvrát | Utíkejte s míčem přes celé hřiště, na povel se otočte, provedte pivot na obou chodidlech, rozeběhněte se opačným směrem. |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Běh a pronásledování | V páru se jeden snaží utéct druhému, který ho pronásleduje na délku ruky. Měňte směr a rychlost, abyste unikli. |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### HRA

|      |                                                                                                                                                                                                                    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mlýn | Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru). |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 9

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **PŘIHRÁVKY**  
1 Přihrávky pod tlakem  
2 Přihrávka nad hlavou  
3 Pivotové obrátky

### ROZCVIČKA

**Jednoduchý běh** Volný běh, ruce přirozeně, hlavu vzhůru.

**Běh na čáry** Individuální cvik, děti začínají na koncové čáře, běží k první trestné čáře a zpět, k prostřední čáře a zpět, ke vzdálené trestné čáře a zpět, ke vzdálené koncové čáře a zpět.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Driblink/pivot/přihrávka** Tří nebo čtyřčlenné týmy v zástupu, první dribluje s míčem vpřed, zastaví z běhu, udělá pivotovou obrátku na zadní noze, přihraje a vrátí se na konec družstva. Trénujte také verzi se zastavením po výskoku s důrazem na jednu nebo druhou nohu, na které hráč provede pivotovou obrátku.

**Přihrávka a tlak** Proti sobě stojí dvojice hráčů v zástupu. Jeden míč. Hráč přihraje hráči naproti a běží za přihrávkou, zařadí se za druhého hráče naproti. Takto si hráči po přihrávce střídají strany a vyvíjejí tak tlak na odhoz.

**Přihrávky ve trojicích** Trojice stojí vedle sebe na zadní čáře, prostřední hráč přihraje postrannímu a běží za odhozeným míčem na jeho místo. Tento hráč mezitím přihraje míč třetímu hráči a běží na jeho místo. Třetí hráč přihraje prvnímu a běží na jeho místo. Takto se všichni tři střídají a zároveň se pohybují vpřed.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 10

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **DRIBLING**  
1 Důvěra při driblování jakoukoli rukou  
2 Driblink na rychlost

### ROZCVIČKA

**Řetězové přeskoky** Týmy se seřadí za sebe na jeden konec hřiště. Poslední v řadě přeskočí postupně všechny před ním, kteří mu nastavují záda. Až přeskočí prvního, nastaví také záda. Každý poslední takto přeskakuje všem záda, než se všichni dostanou na druhý konec hřiště.

**Nad a pod** Stejně jako u 14, ale střídá se přeskok a podlezení.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Kontrola a rychlost** Driblujte mezi překážkami (kuželky nebo židle) na jedné straně hřiště a zpět přímo a co nejrychleji. Když míjíte překážku, chraňte míč tělem tak, že budete driblovat rukou co nejdále od překážky. Při rychlém driblování zpět nechejte míč skákat vysoko a tlačte ho před sebe.

**Piráti** Skupina hráčů se pohybuje v omezeném prostoru, např. na polovině hřiště. Polovina z nich má každý svůj míč. Druhá polovina jsou „piráti“, kteří se jim snaží sebrat míče bez faulování. Chraňte míč tělem, hlavu vzhůru. Když se pirát dotkne míče, převezme ho a oddribluje pryč.

**Driblovací štafeta** Týmové štafety pracující napříč hřištěm nebo do jeho středu používající různé driblovací techniky. Použijte překážky nebo vytyčte trasu a určete, kterou rukou se má driblovat.

### HRA

**MIlyn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 11

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **STŘELBA**  
1 Let míče, vysoký oblouk s podstatnou zadní rotací  
2 Výběr střelby

---

### ROZCVIČKA

Cik-cak běh Na délku hřiště, ostré otočky, opačná noha vyrazí do otočky, hlavu vzhůru, bez srážek.

Dva zástupy, střelba a doskok

Dva zástupy hráčů stojí proti koši. Pravý zástup je tvořen střelci, z nichž vždy první dva mají míče, levý zástup chytá míče pod košem. Střelec dribluje ke koši a trénuje podkošovou střelbu. Míč směřujte do malého čtverce nad obroučkou. Po střelbě se hráč zařadí na konec levého zástupu. První hráč z levého zástupu chytí míč, přihraje ho druhému hráči v pravém zástupu a zařadí se na jeho konec.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

Zadní rotace míče Stůjte naproti zdi, házejte míč na zeď jednou rukou se zadní rotací za pomoci konečků prstů a pohybem zápěstí.

Přihrávka pod koš Střelec přihraje spoluhráči a běží pod koš, kde dostane zpět přihrávku a střílí na koš, Nahrávač doskakuje míč.

Okolo koše Stanovte několik míst, ze kterých budou děti střílet na koš a počítat si koše.

### HRA

Mlýn Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).



## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 12

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **PODKOŠOVÁ STŘELBA**  
1 Podkošová střelba z přihrávky  
2 Podkošová střelba slabší rukou

### ROZCVIČKA

**Běh a zastavování** Trénujte zastavení z běhu a ze skoku. Pokrčená kolena, hlavu vzhůru.

**Přihrávky ve trojicích** Trojice stojí vedle sebe na zadní čáře, prostřední hráč přihraje postrannímu a běží za odhozeným míčem na jeho místo. Tento hráč mezitím přihraje míč třetímu hráči a běží na jeho místo. Třetí hráč přihraje prvnímu a běží na jeho místo. Takto se všichni tři střídají a zároveň se pohybují vpřed.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Přihrávka pod koš** Střelec přihraje spoluhráči a běží pod koš, kde dostane zpět přihrávku a střílí na koš, Nahrávač doskakuje míč.

**Tři kroky (střelba slabší rukou)**

Trénink průchodu zdí

(a) postup skrz zeď a odraz

(b) dva kroky

(c) driblinkový krok.

Pamatujte na výskok z pravé nohy, když střílíte levou rukou.

**Dva zástupy, střelba a doskok (levoruká střelba)**

Dva zástupy hráčů stojí proti koši. Levý zástup je tvořen střelci, z nichž vždy první dva mají míče, pravý zástup chytá míče pod košem. Střelec dribluje ke koši a trénuje podkošovou střelbu. Míč směřujte do malého čtverce nad obroučkou. Po střelbě se hráč zařadí na konec pravého zástupu. První hráč z pravého zástupu chytí míč, přihraje ho druhému hráči v levém zástupu a zařadí se na jeho konec.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 13

|         |                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Skupina | Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let<br>60 minut                                                  |
| Téma    | <b>OBRANA</b><br>1 Dostřiky; probíjení se, skok, úchop míče oběma rukama<br>2 Obrana hráč vs. hráč |

---

### ROZCVIČKA

Cik-cak běh Na délku hřiště, ostré otočky, opačná noha vyrazí do otočky, hlavu vzhůru, bez srážek.

Cik-cak běh s obranným skluzem

Jako u prvního cviku, ale pokud se dva ocitnou proti sobě, jeden se snaží zrcadlit pohyb druhého a reagovat na změny pohybu obranným skluzem.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

Blokování v kruhu Dejte míč do středu jednoho z kruhů na hřišti. Čtyři hráči stojí na kruhové čáře zády k míči. Další čtyři stojí čelem k nim. Na povel se venkovní hráči snaží dostat se k míči, vnitřní hráči jim brání v cestě pomocí pivotových obrátek vzad.

Dostřek, pivot, přihrávka

Dvě řady podél postranních čar čelem k tabuli, jeden míč v každé řadě. První hráč z každé řady hodí míč vysoko na tabuli, doskočí ho, udělá pivot směrem k postranní čáře, kde stojí další hráči, a přihraje druhému hráči v řadě.

Deset přihrávek za sebou

Dva týmy. Obrana stylem 1 na 1. Útočný tým se snaží si 10x přihrát bez toho, aby se obranný tým dotknul míče.

Běh a výskok na tabuli

Dvě družstva za koncovou čarou na obou koncích hřiště. První z každého družstva vybíhá na trestnou čáru, kde se prudce otočí směrem k tabuli a provede výskok z běhu na jedné noze se snahou dotknout se jednou rukou desky co nejvýše

### HRA

Miný Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 14

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **ÚTOK**  
1 Pohyb míče  
2 Týmová práce

---

### ROZCVIČKA

**Běh a pronásledování** V páru se jeden snaží utéct druhému, který ho pronásleduje na délku ruky. Měňte směr a rychlost, abyste unikli.

**Čtvercová štafeta** Čtyři týmy, dva jsou pod koši a dva na protilehlých koncích středové čáry. Každý člen z týmu musí vnějškem oběhnout hřiště a předat štafetu dalšímu v týmu.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Vybíjená** Dva týmy se sudým počtem členů běhají ve vyhraněném prostoru. Tým s míčem musí „vybíjet“ protihráče tak že od nich odrazí míč, který nesmí spadnout na zem. Vybítí hráči si sednou mimo hřiště.

**Přetlak** Několik hráčů stojí v půlkruhu pod košem, menší počet hráčů (dva nebo tři) stojí uvnitř vymezeného území. Útočníci mají jeden míč, který si přihrávají, dokud se jeden z nich neosamostatní tak, aby mohl vystřelit. Obránci jim v tom brání. Pokud střelec mine, vymění si místo s jedním z obránců.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 15

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **DRŽENÍ MÍČE**  
1 Koordinace a rychlost  
2 Důvěra  
3 Rychlost

---

### ROZCVIČKA

**Běh a zastavení** Trénujte zastavení z běhu a ze skoku. Pokrčená kolena, hlavu vzhůru.

**Přihrávky ve trojicích** Trojice stojí vedle sebe na zadní čáře, prostřední hráč přihraje postrannímu a běží za odhozeným míčem na jeho místo. Tento hráč mezitím přihraje míč třetímu hráči a běží na jeho místo. Třetí hráč přihraje prvnímu a běží na jeho místo. Takto se všichni tři střídají a zároveň se pohybují vpřed.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

Práce s míčem podle str. 21 – 23, každý hráč si dále vymyslí jeden cvik s míčem, který naučí ostatní. Všichni se prostřídají.

**Driblování podle vzoru**  
Všichni hráči mají míč a stojí vedle sebe v řadě. Napodobují triky s míčem, které jim ukazuje vzorový hráč.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 16

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **ZÁKLADNÍ POHYBY A PRÁCE NOHOU**  
1 Koordinace  
2 Rychlost  
3 Hbitost

### ROZCVIČKA

**Běh a výskok** Běh přes celé hřiště, zastavení ze skoku a provedení okamžitého výskoku přímo nahoru. Sílu získáte z pokrčených kolenou a vyhoupnutím paží vzhůru spolu s výskokem. Střídejte nohy.

**Běh vpřed a couvání** Běh přes celé hřiště, na povel hráči provedou pivotovou obrátku na bříškách chodidel a změni směr.

**Výskoky** Provádějte různé varianty výskoků na obou chodidlech, na jednom chodidle, měňte nohy, skákejte přes čáry nebo podle vzoru.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Chytaná** Dvojice dětí s podobnou úrovní běhu, jedno dítě stojí za koncovou čarou, druhé sedí se zkříženými nohama a rukama za hlavou na polovině cesty mezi koncovou a středovou čarou. Na společný signál se musí sedící hráč zvednout a doběhnout na středovou čáru dřív, než se ho dotkne hráč vybíhající z koncové čáry.

**Překážková štafeta** Připravte překážkovou dráhu, kde hráči musí skočit, plazit se, sklouznout se a změnit směr.

**Kutálející míč** Dva týmy na středové čáře. Trenér vkutálí míč do hřiště, první dva hráči z obou týmů závodí, kdo ho dřív chytí a zvedne.

**Běh na čáry** Individuální cvik, děti začínají na koncové čáře, běží k první trestné čáře a zpět, k prostřední čáře a zpět, ke vzdálené trestné čáře a zpět, ke vzdálené koncové čáře a zpět.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 17

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **PŘIHRÁVKY**  
1 Rozhled po celém hřišti  
2 Týmová práce

### ROZCVIČKA

**Cik-cak běh** Na délku hřiště, ostré otočky, opačná noha vyráží do otočky, hlavu vzhůru, bez srážek.

**Přihrávky ve trojicích** Trojice stojí vedle sebe na zadní čáře, prostřední hráč přihrává postrannímu a běží za odhozeným míčem na jeho místo. Tento hráč mezitím přihrává míč třetímu hráči a běží na jeho místo. Třetí hráč přihrává prvnímu a běží na jeho místo. Takto se všichni tři střídají a zároveň se pohybují vpřed.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**„Pepřenka“** Jeden hráč čelí skupině hráčů, která má dva míče. Přihrávky jsou časovány tak, že v momentě, kdy samostatný hráč přihrává míč jednomu z hráčů, další mu ihned přihrává druhý míč.

**Vybíjená** Dva týmy se sudým počtem členů běhají ve vyhraněném prostoru. Tým s míčem musí „vybíjet“ protihráče tak že od nich odrazí míč, který nesmí spadnout na zem. Vybití hráči si sednou mimo hřiště.

**Okolo kruhu** Kruh z 5 nebo 6 hráčů, dva nebo tři míče ve hře. Přihrávejte si po kruhu nebo napříč.

**Deset přihrávek za sebou** Dva týmy. Obrana stylem 1 na 1. Útočný tým se snaží si 10x přihrát bez toho, aby se obranný tým dotknul míče.

### HRA

**Mlýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 18

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **DRIBLING**  
1 Důvěra  
2 Výhled na hřiště, hlavu vzhůru.  
3 Driblink s cílem.

---

### ROZCVIČKA

**Běh a zastavení** Trénujte zastavení z běhu a ze skoku. Pokrčená kolena, hlavu vzhůru.

**Dva zástupy, střelba a doskok**

Dva zástupy hráčů stojí proti koši. Pravý zástup je tvořen střelci, z nichž vždy první dva mají míče, levý zástup chytá míče pod košem. Střelec dribluje ke koši a trénuje podkošovou střelbu. Míč směřujte do malého čtverce nad obroučkou. Po střelbě se hráč zařadí na konec levého zástupu. První hráč z levého zástupu chytí míč, přihraje ho druhému hráči v pravém zástupu a zařadí se na jeho konec.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

**Driblování na místě** Driblujte na místě jednou a pak druhou rukou, měňte výšku, zkuste driblovat mezi nohama a za zády

**Cik-cak driblink** Driblujte cik-cak přes celé hřiště. Důležité pravidlo – používejte pravou ruku při pohybu vpravo a levou ruku při pohybu vlevo. Měňte ruce současně se změnou směru.

**1 na 1 driblink** Vyznačte koridor přes celé hřiště a nechte děti hrát 1 na 1 v rámci tohoto koridoru. Cílem je předdriblovat hřiště, aniž by se hráč dopustil chyby, zatímco partner používá obrannou práci nohou a snaží se zastavit dobrou pozicí těla driblujícího hráče v postupu vpřed.

### HRA

**MLýn** Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).

## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 19

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let  
60 minut

**Téma** **STŘELBA**  
1 Rychlost  
2 Střelba pod tlakem

### ROZCVIČKA

Běh a couvání na povel

Na celou délku hřiště, na hráči zastaví na bříškách obou chodidlech a vyrazí v opačném směru

Přihrávka v pohybu

Důraz na ostré přihrávky se zadní rotací. Běh ve dvojici naproti sobě přes celou délku hřiště, rovné přihrávky obouruč od prsou a bez kroků.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

Střelba v páru

Dvě řady naproti sobě ve vzdálenosti 2-3 metry. Vystřelte míč obloukem na protějšího partnera ve snaze trefit se na vrch hlavy, kde má druhý hráč připravené ruce.

Rychlé opakování

V páru, jeden střelec, druhý nahrávač. Střelec provede 20 rychlých střel, nahrávač mu vrací míč rychlými přihrávkami obouruč od prsou.

„21“

Dva týmy, každý na pevném místě před košem. První v řadě střílí na koš, pokud se trefí, obdrží dva body. Pokud mine, ale podaří se mu chytit míč před dopadem na zem, může se pokusit dát koš znovu, tentokrát už je však jen za jeden bod. Tým, který jako první dosáhne 21 bodů, vyhrává.

Knock-out

Zástup hráčů stojí naproti koši, první dva v řadě mají každý svůj míč. Každý hráč musí nejprve vystřelit míč na koš ze startovního místa. Pokud je úspěšný, vezme míč a přihráje ho dalšímu v řadě a zařadí se na konec. Pokud se netrefí, musí pokračovat ve střelbě z jakéhokoliv místa na hřišti, dokud nedá koš. Pokud druhý hráč mezitím dá koš, vyřadí prvního hráče ze hry. Poslední dva hráči driblují zpět na místo a střídají, dokud nevzejde vítěz.

### HRA

Mlýn

Dva týmy se 2-5 hráči hrají na polovině hřiště a trénují nabyté dovednosti. Buď se týmy střídají v útoku, nebo skórujícímu týmu zůstane míč (pokud obránci získají míč, musejí ho před útokem dostat ven za čáru).



## MINIBASKETBALOVÝ TRÉNINK 20

**Skupina** Smíšená skupina dětí ve věku 9-13 let

60 minut

**Téma** **OPAKOVÁNÍ**

Opakování základů

### ROZCVIČKA

**Běh a zastavení** Trénujte zastavení z běhu a ze skoku. Pokrčená kolena, hlavu vzhůru.

**Driblink/pivot/přihrávka**

Tří nebo čtyřčlenné týmy v zástupu, první dribluje s míčem vpřed, zastaví z běhu, udělá pivotovou obrátku na zadní noze, přihraje a vrátí se na konec družstva. Trénujte také verzi se zastavením po výskoku s důrazem na jednu nebo druhou nohu, na které hráč provede pivotovou obrátku.

### DOVEDNOSTNÍ ČÁST

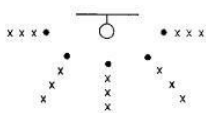
**Kočka a myš.**

Hráči utvoří trojice, dva si přihrávají na místě na kratší vzdálenost a třetí se jim snaží v přihrávkách zabránit. Přihrávající hráči se na místě snaží uvolnit se pro přihrávku.

**1 na 1 driblink**

Vyznačte koridor přes celé hřiště a nechte děti hrát 1 na 1 v rámci tohoto koridoru. Cílem je předřiblovat hřiště, aniž by se hráč dopustil chyby, zatímco partner používá obrannou práci nohou a snaží se zastavit dobrou pozici těla driblujícího hráče v postupu vpřed.

**Střelba a doskok**



Tří nebo pět zástupů, první hráči každého zástupu střílejí na koš jeden po druhém ve směru hodinových ručiček. Hráč po výstřelu na koš doskočí svůj míč, přihraje ho zpět prvnímu hráči ve svém zástupu a zařadí se na konec zástupu po levé ruce.

**Blokování v kruhu**

Dejte míč do středu jednoho z kruhů na hřišti. Čtyři hráči stojí na kruhové čáře zády k míči. Další čtyři stojí čelem k nim. Na povel se venkovní hráči snaží dostat se k míči, vnitřní hráči jim brání v cestě pomocí pivotových obrátek vzad.

**Doskok, pivot, přihrávka**

Dvě řady podél postranních čar čelem k tabuli, jeden míč v každé řadě. První hráč z každé řady hodí míč vysoko na tabuli, doskočí ho, udělá pivot směrem k postranní čáře, kde stojí další hráči, a přihraje druhému hráči v řadě.

# SHRNUTÍ ZÁKLADNÍCH PRAVIDEL

## Skórování

Úspěšná střelba na koš ze hry má hodnotu dvou bodů, úspěšná střelba na koš z čáry trestného hodu (po faulu na střílejícího hráče) má hodnotu jednoho bodu.

## Střídání

Ke střídání hráčů by mělo být využíváno jakékoliv přerušení hry.

## Pohyb míče

Míče se lze dotýkat rukama, použití pěsti nebo chodidla není dovoleno. Míč může být přihrán nebo odražen od země.

## Driblink

Míč musí být odražen od země jednou rukou, nikoliv dvěma současně, ruce lze střídat. Driblink je ukončen okamžikem uchopení míče do rukou, poté musí být míč přihrán nebo střelen na koš.

## Mimo hřiště

Míč je mimo hřiště, pokud se dotkne kterékoli z hraniční čáry hřiště, podlahy nebo jakéhokoli objektu za těmito čarami.

## Kroky / postup vpřed

Není dovoleno, aby se hráči pohybovali za současného držení míče. Mohou se pouze otáčet za nepřerušovaného kontaktu jednoho chodidla se zemí (pivotová obrátka).

## Pravidlo tří vteřin

Platí, pokud je míč v přední části hřiště družstva majícího míč pod kontrolou. Obránce nesmí stát ve vymezeném území pod svým košem sám déle než tři vteřiny, pokud nemá na dosah délky jedné paže svého útočníka nebo pokud míč není ve vymezeném území. Porušení tohoto pravidla je přestupkem, který se trestá střelbou jednoho trestného hodu a následným vyhazováním ze zámezí.

## Vhození míče do hry ze zámezí

Po nedovoleném zákroku vhadzuje míč zpět do hry hráč týmu, který byl faulován. Stojí přitom za postranní čarou. Po úspěšné střelbě se míč vhadzuje do hry zpoza koncové čáry.

## Rozskok

Hra začíná rozskokem. Jeden hráč z každého týmu stojí v opačné polovině středového kruhu. Ostatní hráči stojí mimo kruh. Rozhodčí vyhodí míč do vzduchu ve středu kruhu. Dva skokani se snaží dotknout se míče tak, aby ho přihráli svým spoluhráčům. K rozskoku také dojde, pokud dva protihráči mají míč v současném držení. Běžte do nejbližšího kruhu pro rozskok.

## Osobní chyby

Osobní chyba je porušení pravidel, při kterém se hráč dopustí kontaktu s protihráčem. Pokud je faul způsoben střílejícímu hráči, který následně mine koš, získává dva trestné pokusy (nebráněné hody na koš).

---

V dokumentu je použit mužský rod pro přehlednost textu, pod pojmem hráč je třeba si představit hráče nebo hráčku.