



Ze začátků košíkové

Myšlenka, která vedla **Jamese Naismitha** k vytvoření nové hry - dnešního basketbalu - byla motivovaná nahrazením nudných cvičení zimní sálové gymnastiky. Nová hra měla splňovat tyto podmínky: měla být kolektivní, neměla připouštět násilí a použití fyzické síly vůči soupeři, ale naopak, měla vyzdvihovat sebekontrolu, zručnost a rychlost. Tyto principy se odrazily v **prvních třinácti pravidlech košíkové**, které byly publikovány v časopise "The Triangel" v USA v roce 1892.

V Severní Americe nová hra dosáhla okamžitý úspěch a pravidla se rychle vžila do podvědomí lidí. Všude jinde ve světě byla americká pravidla přizpůsobena místním zvyklostem a národním podmínkám. Adaptací pravidel vznikaly a vznikají problémy při mezinárodních střetnutích.

Jak se vyvíjeli jednotlivé pomůcky a pravidla ?

Začněme hřištěm. James Naismith vskutku nepředpokládal, že bude existovat jiné ohraničení, než jsou zdi tělocvičny. V důsledku tohoto ale hráči lehce naráželi do stěn. V roce 1894 se rozhodlo, že nejméně 3 stopy (0,91 m) od zdi musí být vedena čára ohraničující území pro hru. O sedm let později, v roce 1903 postranní čáry hřiště musely mít přímý směr. V roce 1908 byly předepsané přesné rozměry (90 stop na 55 stop) a v roce 1917 se začalo s vyznačováním čar, které vymezovaly plochu 28 x 15 metrů. Tyto rozměry se používají dodnes. V roce 1925 byly ve Spojených státech zrušeny lana a řetězy, běžně používané na ohrazení hřiště.

Pokud jde o síťku na koš, nemůžeme zapomenout na pověstnou rybářskou síť. Lew Allan, vynálezce z Hartfordu ji nahradil v roce 1892 válcovým košem, který byl propleten železným drátem. Následujícího roku byla vyrobena železná obroučka a síťka se řetízkem přivazovala na tuto obroučku. Když míč padl do koše, vytahoval se z něj pomocí žebříku. Tento ne velmi praktický způsob vytahování míče z koše donutil vytvořit takovou síťku, která by bez problémů propouštěla míč. V roce 1912 se začala vyrábět síťka s otvorem.

V roce 1893 bylo rozhodnuté, že poločasy budou dvacetiminutové a za jeden platný koš se budou počítat tři body. V roce 1895 se počet hráčů ustálil na pětičlenné družstvo.

Při popisu tělocvičny nemůžeme zapomenout na desku, která má náhodný původ. Koše byly zpočátku zavěšené na balkónech, kde seděli diváci, což mělo za následek, že kterýkoliv úder nohou anebo rukou zabráňoval soupeři vstřelit koš. Z tohoto důvodu bylo nevyhnutelné vložit mezi diváky a koš ochrannou stěnu a tím zamezit divákům zúčastnit se na ovlivnění letu míče. V roce 1895 se tento panel stal neodmyslitelnou součástí vybavení basketbalového hřiště. Protože byl vyrobený ze dřeva, překážel divákům v pohledu na hru. Tato nevýhoda zapříčinila, že dřevěný panel byl nahrazen skleněným. V roce 1916 se rozhodlo, že desky musí být namalované na bílo. Až v roce 1948 byl na skleněném panelu vyznačen čtverec, sloužící střelci jako orientační bod. Desky se již víc neměnily. Až v roce 1990 byla výška desky zmenšená o 15 cm.

Vývoj pravidel basketbalu ještě není u konce. Jednou z dalších etap bude sbližování amerického a evropského basketbalu a s tím i potřebná úprava pravidel.



Základy pravidel minikošíkové a košíkové

Následující text je vybrán z oficiálních
pravidel basketbalu

PRAVIDLO JEDNA

UTKÁNÍ

Basketbal hrají dvě družstva o pěti hráčích. Úkolem každého družstva je hodit míč do soupeřova koše a zabránit soupeři, aby získal míč nebo dosáhl koše. Míč se smí přihrávat, házet, odrážet, kutálet nebo driblovat v kterémkoliv směru, ale s určitými omezeními.

PRAVIDLO DVĚ

ROZMĚRY A VYBAVENÍ

Hřiště má rozměry 28 x 15 metrů (či menší). Třibodové území je vzdáleno 6,25 m od středu koše. Průměr koše je 45 cm a je umístěn ve výšce 305 cm od země.

PRAVIDLO TŘI

ROZHODČÍ A JEJICH POVINNOSTI

Rozhodčí řídí utkání v souladu s pravidly košíkové. S rozhodčím může diskutovat pouze trenér družstva. Rozhodčí řídí utkání s pomocí zapisovatele a časoměřiče.

PRAVIDLO ČTYŘI

HRÁČI, NÁHRADNÍCI A TRENÉŘI

Družstvo se skládá z 12 hráčů (pro mezinárodní zápasy z deseti hráčů), trenéra a jeho asistenta.

PRAVIDLO PĚT

MĚŘENÍ ČASU

Hrací doba se skládá ze dvou poločasů po 20 minutách. Mezi nimi je přestávka. (Zápas v minikošíkové se skládá ze čtyř čtvrtin po 6 minutách. Přestávka je mezi druhou a třetí čtvrtinou.) Hraje se na tzv čistý čas, ten běží, pokud se hraje. Po koši se čas nezastavuje. V průběhu hry si může trenér vyžádat tzv. oddechový čas.

PRAVIDLO ŠEST

PRAVIDLA HRY

V basketbalu se míčem hraje rukama. Přestupkem je s míčem běžet, kopat jej nebo jej udeřit pěstí. Koše je dosaženo, když míč padne seshora do koše a propadne jím nebo v něm zůstane. Koš z trestného hodu se počítá za jeden bod, koš ze hry za dva body a koš ze hry z třibodového území za tři body.

PRAVIDLO SEDM

PŘESTUPKY

Přestupky vedou ke ztrátě míče. Jsou to především: postavení míče nebo hráče s míčem v autu, přestupky při driblinku, kroky, porušení pravidla 3 sekund, 5 sekund, 10 sekund, 30 sekund, hraní přes půlící čáru.

PRAVIDLO OSM

OSOBNÍ CHYBY

Pravidla vymezují tyto druhy chyb: osobní (hráč jich může mít v utkání nejvýše pět), oboustrannou, nesportovní, diskvalifikující.

PRAVIDLO DEVĚT

TECHNICKÉ CHYBY

Jsou udíleny především za technické prohřešky a nedorozumění sportovního ducha ve smyslu fair play. (Často jsou udělovány za kritiku rozhodčích.)

PRAVIDLO DESET

OBECNÁ USTANOVENÍ

Po 7 osobní chybě celého družstva je každá další potrestána střelbou dvou trestných hodů.

Minikošíková

V minibasketbalu platí stejná pravidla jako v basketbalu s určitými výjimkami.

- Minibasketbal se v České republice hraje ve třech věkových kategoriích:
starší minižáci a minižákyně - 11 let
mladší minižáci a minižákyně - 10 let
nejmladší minižáci a minižákyně - 9 let
- Používají se míče s obvodem 68 - 73 cm, s hmotností 450 - 500 g (při spuštění míče z výšky 180 cm musí míč odskočit do výše 120 - 140 cm).
- Starší minižáci mají koše umístěné ve výši 305 cm.
Mladší a nejmladší minižáci mají koše umístěné ve výši 260 cm.
- Hraje se na čtyři čtvrtiny, každá čtvrtina trvá šest minut. Nastavený čas trvá tři minuty čistého času. Přestávka mezi druhou a třetí čtvrtinou (v poločase) trvá 10 minut. V každé čtvrtině a v každém nastaveném čase se každému družstvu povoluje jeden oddechový čas v délce jedné minuty.
- Každý hráč může nastoupit maximálně ve dvou čtvrtinách hry. V nastaveném čase mohou hrát družstva v libovolném složení.
- Každé družstvo musí být složeno nejméně z 10 a nejvýše z 15 hráčů.
- Koš ze hry se počítá za 2 body, koš z trestného hodu za jeden bod. Neplatí pravidlo tří bodů a tří trestných hodů.
- V minibasketbalu neplatí pravidlo 7 chyb.
- Utkání v minibasketbalu končí jakmile jedno družstvo získá více jak padesátibodový náskok (v utkání se dále pokračuje jako v přátelském utkání až do skončení hracího času).

Co ukazuje rozhodčí ?



dva body



body neplatí



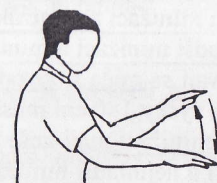
střídání



oddechový čas



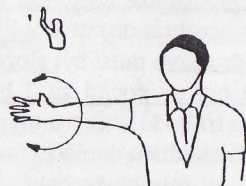
kroky



nedovolený nebo dvojitý driblink



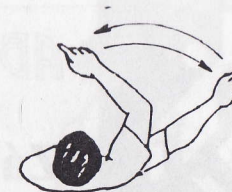
3 sekundy



nesený míč



5 sekund



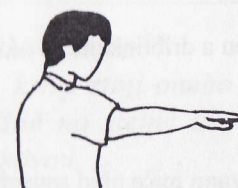
přes půl



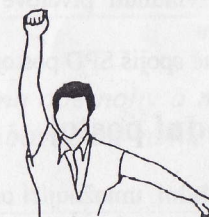
úmyslná noha



rozkok



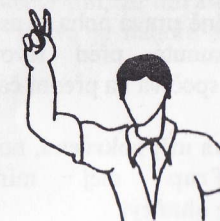
vhazování a směr hry



osobní chyba



jeden trestný hod



dva trestné hody



ABECEDA BASKETBALU

Základní postoj a držení míče

Základní postoj s míčem má umožnit hráči co nejlepší zahájení čtyř činností: 1) přihrávky, 2) střelby, 3) úniku driblinkem, nebo tzv. 4) "pivotové" obrátky, kterým skoro vždy předchází finta = klamání soupeře.

**Základní postoj s míčem umožňuje hráči:
Střílet, Přihrávat, Driblovat
Budeme jej zkráceně nazývat postoj "SPD"**

- Zvládnutí SPD postoje je klíčem k úspěšné střelbě, přihrávce, úniku driblinkem z místa.
- Dobré zvládnutí pivotové obrátky na místě je jedním z úkolů prvního roku tréninku.
- Postupně spojíš SPD postoj se střelbou, přihrávkou a driblinkem.

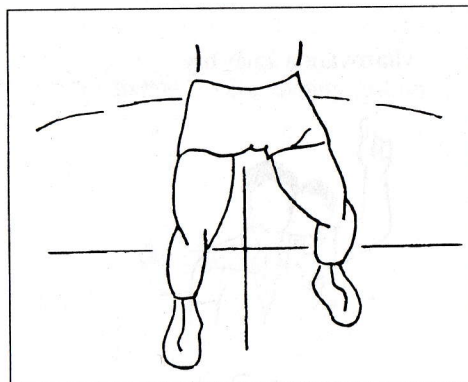
1) Základní postoj

Stabilní, umožňující orientaci na hřišti a ochranu míče před soupeřem.

Zaujmi širší podřep rozkročný. Chodidla měj (celou plochou se dotýkají země) na stejné úrovni (případně pravá noha je asi o 7 cm přesunutá před levou). Hmotnost těla spočívá na přední části chodidel.

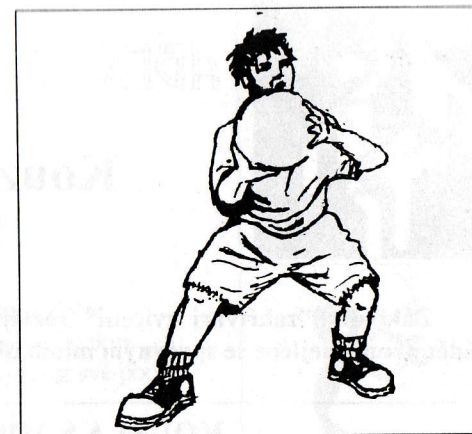
Kolena měj pokrčená, nohy uvolněné. Trup měj mírně předkloněn, ne ohnutý!

Hlava je nahoře, oči se dívají asi 6 - 8 metrů před sebe.



2) Držení míče

Rukama drž míč před tělem na úrovni ramen. Míč spočívá v roztáhnutých prstech, ne v dlaních. Silná (u praváků pravá) ruka je pod míčem, loket nad kolenem, druhá ruka z boku přidržuje míč, konečky prstů jsou kolmo na sebe. Jsi připraven k vystřelení.



3) Pivotová obrátka

Je obrat, který hráč s míčem provádí na místě. Její provedení je přesně vymezeno pravidly košikové. "Obrátková" noha musí být stále na jednom místě ve styku s plochou hřiště. Obrátku provádí hráč s obrátkovou nohou na zemi a otáčí se buď vpřed nebo vzad.

Obrátková noha:

Hráč, který stojí anebo doskočil s míčem na obě nohy a má je přibližně na stejné úrovni, může použít libovolnou nohu jako obrátkovou.

Při opakované obrátce na místě je nutné udržet si takový postoj, který znemožňuje soupeři dostat se k míči. Toho dosáhneme tím, že obrátkovou nohu napneme a míč držíme co nejdále od soupeře. Hlava je nahoře a oči sledují situaci na hřišti.



ABECEDA BASKETBALU

Kouzla s míčem

Základní "zahřívací cvičení" rozvíjí tvůj cit pro míč. Měla by se provádět denně, nejlépe se správným minibasketbalovým míčem.

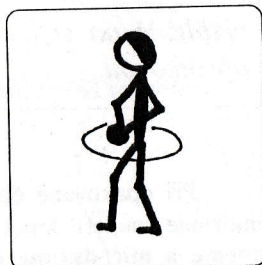
KOUZLA S MÍČEM

=
ZÁKLADNÍ ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ
rozvíjí ovládání míče pomocí citu v břiších prstů !

- Cvičení prováděj denně, nejlépe 5 až 15 minut.
- Pokud nemáš minibasketbalový míč, prováděj tato cvičení s jakýmkoliv míčem.
- Začíněj pomaleji, postupně cvičení zrychluj.
- Míč drž v konečcích prstů, rozvíjej "cit pro míč" v břiších prstů.

1) Točení míče kolem pasu

Míčem točíš kolem těla ve výši pasu tak, že si jej předáváš z ruky do ruky. Oběma směry.



2) Točení míče kolem hlavy

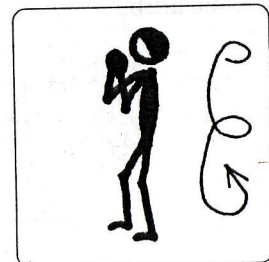
Míčem točíš kolem hlavy. Oběma směry.

3) Točení míče kolem kolen

Míčem točíš kolem kolen. Oběma směry.

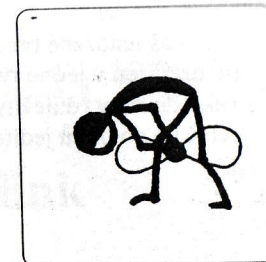
4) "Vývrtka"

Spojením točení kolem hlavy - pasu - kolen vznikne vývrtka. Míčem točíš kolem těla a zároveň se míč přesunuje nahoru a dolů. Oběma směry.



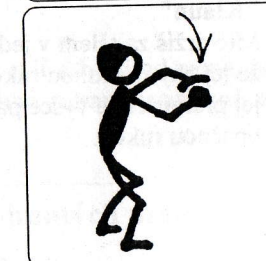
5) "Osmička" mezi nohama

Široký stoj rozkročný. Míč si předáváš z ruky do ruky tak, že opisuje mezi nohama osmičku. Oběma směry. Postupně zrychluj.



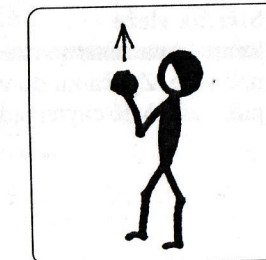
6) "Plácání" do míče

Míč držíš v jedné ruce a druhou do něj plácneš. Prsty jsou roztážené a mají tvar míče. Opakuj druhou rukou - několikrát. Uvědomuj si své pocity v břiších prstů.



7) "Štípání" míče

Míč držíš v jedné ruce tak, že prsty vytvoří špetku. Stlačením prstů k sobě míč "štípneš". Míč držíš jen v břiších (konečcích) prstů. Levou i pravou rukou. Opakuj několikrát. Uvědomuj si své pocity v břiších prstů.



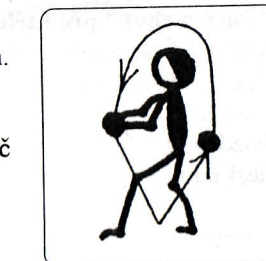
8) "Prohazování" míče mezi nohama

Stoj rozkročný. Míč držíš oběma rukama před tělem. Tak, aby míč udeřil o zem jej prohodíš mezi nohama a za tělem jej opět chytněš oběma rukama. Poloha nohou se nijak nemění - stále stojíš na místě. Obdobně zezadu dopředu. Opakuj.



9) "Kolotoč"

Stoj rozkročný. Míč držíš oběma rukama před tělem. Jedním úderem jej prohod' mezi nohama a za tělem jej oběma rukama chyt'. Dále jej vyhod' za zády tak, aby jsi jej opět chytil oběma rukama před tělem. Míč opiše (nepovedený) kruh. Postavení nohou se nemění - stále stojíš na místě. Zkoušej oběma směry.



10) "Levá - pravá"

Ruce máš natažené před tělem ve výši prsou. Míč držíš jen v jedné ruce. Míč přehazuješ z ruky do ruky (důležitý je pohyb zápěstí), chytáš jej do prstů jedné ruky a ihned přihráváš zpět.



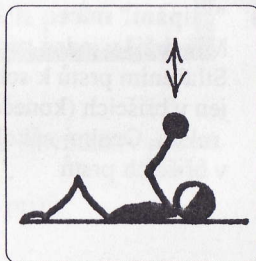
11) "Klaun"

Míč držíš za tělem v jedné ruce a vyhodíš jej tak, že jej chytíš druhou rukou před tělem. Kolem těla jej přemístíš ve výšce pasu za tělo a opakuješ opačnou rukou.



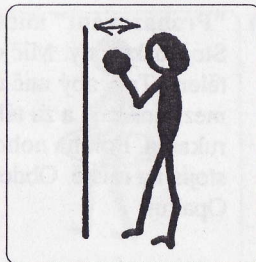
12) Střelba vleže

Lehni si na zem, na záda a "střílej" míč kolmo nad sebe. Zpočátku do výšky jen pár centimetrů, pak výše. Míč chytej jednou rukou. Ruce střídají.



13) Střelba o stěnu

Postav se těsně ke stěně a "střílej" pohybem zápěstí o stěnu. Míč se od stěny odráží. Míč je od stěny vzdálen jen 10 cm. Míč ihned chytáš jednou (střílející) rukou a vzápětí pohyb opakuješ.



14) "Pust' a chyt'" před tělem, s tlesknutím

Míč držíš po stranách oběma rukama ve výšce prsou. Ruce oddělej do stran (míč nevyhazuj nahoru) a ještě před dopadem na zem míč chytí. Později před chycením míče přidej jedno či více tlesknutí ve výšce prsou (nad míčem).



ABECEDA BASKETBALU

Driblink

Driblink je činnost hráče s míčem, kdy hráč míč odráží od země. Hráč ukončí driblink v okamžiku, kdy se míč dotkne oběma rukama současně nebo podrží míč chvíli v klidu v jedné ruce.

Při driblinku míč spočívá v široce roztáhnutých prstech, míč se nedotýká dlaně. Prsty ruky mají tvar míče !

- Postupně přecházej na driblink bez zrakové kontroly!
- Co dokážeš při driblinku pravou rukou, zvládneš i levou.
- Používej co nejnižší driblink!

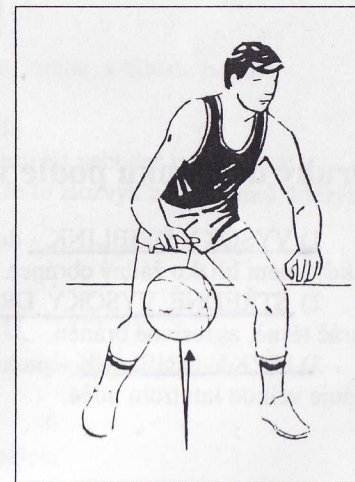
1) Driblink na místě

Zaujmi uvolněný postoj s pokrčenými nohama. Chodidla měj na šířku ramen. Při driblinku pravou rukou je levá noha o krok před pravou nohou.

Trup je mírně předkloněn, ne ohnutý. Hlava je nahoře, brada vzhůru, (oči se dívají 6 až 8 metrů před hráče).

Driblující ruku klad' na míč zhora tak, že roztážené prsty směřují dopředu. Prsty jsou široce roztáhány, ruka s prsty má tvar míče. Míč se nedotýká dlaně.

Míč k zemi stlačuj! V okamžiku, kdy se míč po odrazu od země dostává zpět do tvé ruky - ztlum jeho pohyb a pak jej stlač dolů pohybem zápěstí a předloktí. Paže je v klidu, tohoto pohybu se neúčastní. Neplácej do míče!



Dribluj razantně, rychle, tak aby se pohyb často opakoval a míč byl ve vzduchu bez tvé kontroly co nejméně.

Nedriblující rukou si kryj míč před obráncem (podívej se na hodinky).

2) Driblink v pohybu

Směrem doprava dribluj pravou rukou.

Směrem doleva dribluj levou rukou.

Dribluj vždy rukou vzdálenější od obránce.

Při driblinku míč spočívá v široce roztáhnutých prstech, míč se nedotýká dlaně! Míč stlačuj dolů a dopředu. Dribluj vedle těla tak, aby sis míč kryl opačným ramenem a vytočením trupu.

PŘI ZAČÁTKU DRIPLINKU MUSÍ MÍČ UDEŘIT POPRVÉ O ZEM DŘÍVE, NEŽ SE ZVEDNE ZE ZEMĚ TVÁ OBRÁTKOVÁ NOHA!

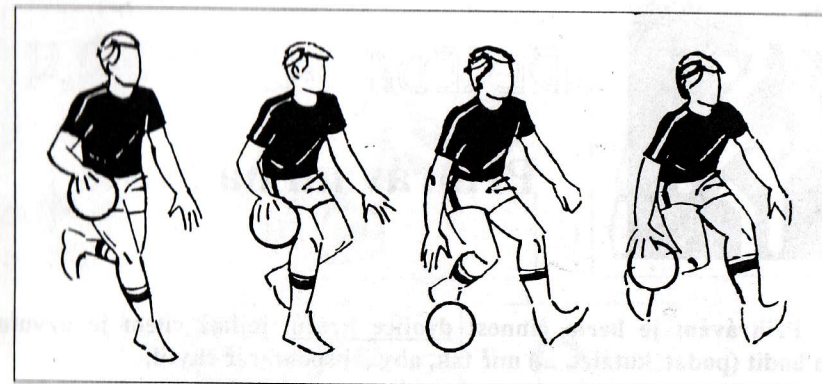


3) Druhy driblinku podle výšky

1) VYSOKÝ DRIPLINK - do výšky prsou. Používá se jen v nejrychlejším běhu, když není blízko žádný obránce.

2) STŘEDNĚ VYSOKÝ DRIPLINK - do výšky pasu. Používá se když není hráč těsně, agresivně bráněn.

3) NÍZKÝ DRIPLINK - po kolena. Používá se při těsné, agresivní obraně. Umožňuje velkou kontrolu míče.



Přechod ze středně vysokého do nízkého driblinku.

4) Změna směru driblinku

- 1) Změna směru prohozením míče **před tělem**
- 2) Změna směru prohozením míče pomocí **pivotové obrátky**
- 3) Změna směru prohozením míče **zadovkou** za tělem
- 4) Změna směru prohozením míče **mezi nohama**

ZÁSADY PŘI DRIPLINKU

- 1) Dobrý hráč ovládá driblink jak pravou, tak levou rukou, s hlavou nahoře, driblink nízký a rychlý.
- 2) Dribluj tou rukou, která je vzdálenější od soupeře.
- 3) Čím bude driblink rychlejší a nižší, tím méně času jej nebudeš kontrolovat.
- 4) Když stojíš a dostaneš míč, neuhod' jím o zem. Je to zlozvyk začátečníků, kterým se zbavíš možnosti úniku.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY PŘI DRIPLINKU

- 1) Při driblinku spočívá míč na dlani a ne v široce roztáhnutých prstech.
- 2) Ovládání driblinku jen silnější (pravou) rukou.
- 3) Neschopnost driblovat bez zrakové kontroly.
- 4) Nedostatečné krytí míče při driblinku vlastním tělem.