



Obsah

Předmluva 7

Pohled do historie

9

James Naismith 10
Pět základních herních pravidel
Jamese Naismithe 11
Vývoj a šíření basketbalu 11
FIBA 11
Dnešní basketbalová exploze 12

Objevení basketbalu

15

Radost ze hry 16
Kde se dá basketbal hrát? 17
V kolika letech začít? 17
Registrace 17
Vystupování 18
Vlastnosti basketbalisty 18
Kdo je dobrým hráčem? 18



Basketbalová pravidla

21

Předepsané rozměry a čas 22

Kde se basketbal hraje 22
Koš 23
Míč 23
Hrací čas 23
Počet hráčů 24

Důležitá herní pravidla 25

Kroky 25
Volba pivotové nohy 26
Pohyb s míčem po zastavení 28
Driblink 29
Střety hráčů a osobní chyby 30
Ostatní chyby 31

Rozhodčí 32

Rozhodčí, jejich poslání, jejich jazyk .. 32
Asistenti rozhodčích 33

Individuální technika

37

Individuální technika
jednotlivce při útoku 38

Střelba 38

Trestný hod 39
Střelba v pohybu 42
Střelba ve výskoku 45
Střelba v území
pro trestné hody 46
Smečování 48



Dribling 49

Různé druhy driblinku 50
Zahájení driblinku 51

Přihrávky 52

Přihrávky z místa 52
Přihrávky v pohybu 54
Přihrávky přes překážku 55

Individuální technika při obraně 57

Bránění protihráče s míčem 58

Získání míče při obraně 59
Správná práce nohou při obraně .. 61
Práce rukou při obraně 61



Bránění protihráče bez míče 63

Individuální obranná a útočná technika:
doskakování 65

Doskakování útočné 67
Doskakování obranné 67

Taktika při kolektivní hře **69**

Kolektivní taktika 70

Kolektivní taktika při útoku 71



Pohyb při útoku 71
Různé druhy útočné hry 77

Kolektivní obranná taktika 83

Organizace osobní obrany 85
Organizace zónové obrany
na polovině hřiště 86
Organizace zónové obrany
po celém hřišti 87
Kombinovaná obrana 88

Různé herní posty 89

Hráči v zóně pro trestné hody 89
Hráči mimo zónu pro trestné hody ... 91



Škola basketbalu **93**

Hrát a dělat pokroky 94

Od basketbalu pro nejmladší
k minibasketbalu 95

Basketbal pro nejmladší
Nácvik 98

Od minibasketbalu k basketbalu
žákovskému 107

Minibasketbal 107
Nácvik 109

Od žáků k dorostencům 117

Individuální trénink 107

Kolektivní trénink 109

Basketbal v ČR **126**

První krůčky 127

Mezistátní premiéry 127

Olympijské hry 127

Mistrovství světa 128

Mistrovství Evropy 128

Evropské poháry 128

Domácí soutěže 128

Federace 129

Věkové kategorie 129

Významné osobnosti
našeho basketbalu 129



Americký basketbal **137**

Basketbal ve Spojených státech 137

NBA 139

Mistrovství NBA 139

Play-off NBA 140

All Star Game 141

Hvězdy NBA 141



Mezinárodní soutěže **143**

Významní zahraniční
hráči od roku 1980 146

Slovníček výrazů
z amerického basketbalu 151