

Úvod	9
Jaký je současný basketbal?	11
Stručně k příčinám a důsledkům	11
Charakteristika současného elitního basketbalu	12
Individuální herní výkon	17
Základní požadavky na IHV	17
Herní dovednosti	18
Motorické učení	18
Složky procesu osvojování	19
Automatizace	19
Tvořivost	21
Agresivita	25
Jak kontrolovat učení herním dovednostem	28
Basketbal pro samouky	29
Individuální kondiční příprava	31
Bez kondiční přípravy to nepůjde	31
Ke kondiční přípravě s rozumem	31
Pohybové schopnosti	32
Rozvoj silových schopností	33
Rozvoj rychlostních schopností	34
Rozvoj vytrvalostních schopností	37
Dobře míněné rady	39
Herní činnosti jednotlivce	41
Útočné činnosti jednotlivce	42
Význam útočných činností jednotlivce	43
Obranné činnosti jednotlivce	44
Stručný přehled herních činností jednotlivce	45
Uvolňování s míčem na místě	45
Uvolňování s míčem v pohybu (driblink)	47
Střelba	51
Krytí útočníka s míčem na místě	60
Krytí útočníka s míčem v pohybu (při driblinku)	62
Krytí útočníka před střelbou	65

Útočné činnosti jednotlivce vztahového typu	72
Přihrávka	72
Uvolňování bez míče	77
Clonění	81
Krytí útočníka bez míče	84
Od dětských her k mistrovství	95
Etapy sportovní přípravy	95
Etapa sportovní předpřípravy	95
Etapa základního tréninku	96
Etapa specializovaného tréninku	96
Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti	96
O další a nikdy nekončící etapě	97
Několik poznámek k pravidlům basketbalu	98
Použitá a doporučená literatura	100