

OBSAH

I. Metodika a organizace treningu košíkové	5
1. Návčik a treningu	7
2. Obsah návčiku a treningu	8
3. Treningové zásady	12
4. Metody návčiku a treningu	20
5. Treningová hodina	24
II. Jednotné názvosloví košíkové	29
III. Učebně treningová práce	37
1. Základní útočné prvky	37
Pohyb v košíkové	37
Držení míče, chytání a přihrávky	39
Střelba	53
Dribling	66
Pivot (obrátka)	69
Finta (záľud)	70
Metodika návčiku a treningu základních útočných prvků	73
Formy návčiku	75
Příklady pro dávkování treningu košíkové	98
2. Útočné systémy	103
Protiútok	103
Metodika návčiku a treningu protiútoků	107
Formy protiútoků	109
Postupný útok	114
Útok proti osobní obraně	119
Útok proti zonové obraně	135
Útok proti kombinované obraně	140
Metodika návčiku a treningu postupného útoku	143
Taktika držení míče	144
3. Výcvik pívotmana	148
4. Základy obrany	163
5. Obranné systémy	170
Osobní obrana	170
Metodika návčiku a treningu osobní obrany	178
Zonová obrana	181
Metodika návčiku a treningu zonové obrany	189
Kombinovaná obrana	190
6. Rozskok, trestný hod, vřazování míče ze zázemí	194
Rozskok	194
Trestný hod	197
Vřazování míče ze zázemí	198
IV. Celoroční práce družstva	201
V. Úkoly trenéra	209
VI. Spolupráce trenéra s těľořyčhovným ľečářem	217
VII. Organizace soutěžení	221
Systémy soutěží	225
Příprava soutěže	230
VIII. Hřiště a zařzení pro košíkovou	232
Vývoj a význam hřiště	232
Předpisy o hřišti	232
Krytá hřiště	234

Otevřená hřiště	236
Stavební úpravy	237
Zařízení hřišť	243
Osvětlení hřišť	247
Pomocná zařízení	249
Hlediště	251
Příslušenství hřišť	252
Literatura	254

Svatopluk Mrázek a Lubomír Dobrý

KOŠÍKOVÁ

Ilustroval Bohumil Kutil. Obálku a vazbu navrhl Zdeněk Šebesta. Vydalo Státní tělovýchovné nakladatelství jako svou 181. publikaci. Odpovědný redaktor Vladimír Dobrovodský.

Z nové sazby písmem Plantin, s 16 stranami příloh vytiskly Pražské tiskárny, n. p., základní závod v Praze. Formát papíru 86 × 122 cm. Autor. archy 21,40. Vydavatel. archy 21,77. - 11.903/55/SV1. - D-04628.

Náklad 4.250 výtisků. 11/4. I. vydání. Cena váz. 25,80 Kčs. -I/2-III/2