

## OBSAH:

	Str.
Úvodní poznámka svazu ČVBS	3
Úvodem	4
Jak trenovati košíkovou	5
Vzájemný poměr mezi trenérem a hráči	6
Vzájemná spolupráce trenéra a hráčů s rozhodčími	6
Vlastní training	8
Trenérům začátečnicků	8
I. až VIII. hodina	9—15
Trenérům pro pokročilé	16
I. až V. hodina	17—20
Rozdělení nácviku košíkové	20
Přihrávka	20
Druhy přihrávek obouruč	22
Provádění této přihrávky	23
Popis přihrávky na prsa za pohybu	24
Různé způsoby, kterých používáme pro nacvičování přihrávek za pohybu	25
Přihrávka stranou podle těla	26
Přihrávka ve výši ramen	26
Přihrávka úderem míče o zem obouruč i jednoruč	27
Přihrávka jednou rukou	28
Přihrávka jednou rukou přes hlavu	28
Přihrávka zadem za tělem (zadovka)	29
Přihrávka ze vzduchu	30
Cvičení pro odhad a postřeh hráčů	31
Cvik na chytání a stahování vysokých míčů s místa	32
Ještě několik připomínek k přihrávce ve hře	33
Obrátka — „Pivot“	33
Dribling	34
Nácvik driblingu	35
Zastavení hráčů v driblingu před soupeřem	36
Střelba	37
Nácvik střelby v klidu	38
Trestný hod	39
Střelba na krátké vzdálenosti, v běhu s výskokem	40
Různé způsoby nácviku této střelby	41
Tři druhy „koleček“	41
Další způsob nácviku střelby i postřehu na míč	43
Vlastní hra	44

	Str.
Útok a obrana . . . . .	45
Útok — zakládání útoku . . . . .	45
Nejčastější chyby při rozehrávání míče . . . . .	46
Připomínky hráčům . . . . .	47
Obrana . . . . .	47
Obrana osobní . . . . .	48
Obrana územní . . . . .	49
Různé způsoby útoků a obran proti nim . . . . .	52
Útoky proti územní obraně . . . . .	53
Zásady k pronikání územní obranou . . . . .	53
Způsob, jak se může územní obranou . . . . .	54
Několik útoků a obran se soupeřovým středníkem, vysu- nutým mezi obránce . . . . .	55
Útok dvou hráčů, křídel, vysunutých za obranné pásy . . . . .	56
Útok tří hráčů, vysunutých za obranné pásy . . . . .	57
Taktika . . . . .	57
Používání klamání „fint“ jednotlivcem . . . . .	58
Únik bez míče v běhu . . . . .	59
Tělesná příprava hráčů . . . . .	59
Duševní příprava hráčů . . . . .	61
Klid před zápasem musí získat každý sám . . . . .	61

Autor	Miroslav Hloušek
Název knihy	Jak trenovati košíkovou
Rok vydání	1945
Obálku navrhl	Jaroslav Šváb
Graf. úprava	Jaroslav Koliandr
Tiskem a nákladem	Graf. závody Pour a spol.
V komisi	Český volleyball. a basketball. svaz, Praha II, Václavské nám. 51.
Cena	brož. K 40,—.

