

Obsah

- Předmluva — abychom si lépe rozuměli /5/
- O současném a budoucím basketbalu /7/
- Z dítěte se stává sportovec /10/
- Vývoj hráče /13/
- Herní výkon jednotlivce /15/
- Dovednostní potenciál /15/ Zdatnostní potenciál /19/
- Tři součásti tréninkového procesu /23/
- Nácvik /24/ Herní trénink /25/ Kondiční trénink /27/
- Teorie a praxe herních činností jednotlivce /36/
- Útočné činnosti jednotlivce /43/
- Uvolňování bez míče /43/ Uvolňování s míčem na místě /50/ Uvolňování s míčem v pohybu /53/ Přihrávání /64/ Střelba /74/ Útočné doskakování /88/ Clonění /89/
- Obranné činnosti jednotlivce /92/
- Krytí útočníka bez míče /93/ Krytí útočníka s míčem /97/ Krytí prostoru proti početní převaze útočníků /102/ Krytí útočníka po střelbě a obranné doskakování /102/
- Útočná a obranná hra ve vnitřním prostoru /106/
- Útočné činnosti jednotlivce ve vnitřním prostoru /106/ Krytí vysokého útočníka bez míče ve vnitřním prostoru /109/
- Pojetí výkonu basketbalového družstva /114/
- Teorie a praxe herních kombinací /118/
- Útočné kombinace /119/
- Kombinace založené na akci „hoď a běž“ /119/ Kombinace založené na clonění /120/ Kombinace založené na početní převaze útočníků nad obránci /126/ Kombinace založené na využití úniku driblinkem z vnějšího do vnitřního prostoru /128/
- Obranné kombinace /130/
- Kombinace znesnadňující, popř. likvidující přihrávání /130/ Kombinace zesilující krytí středního útočníka /132/ Kombinace znesnadňující, popř. likvidující clonění /133/ Kombinace proti početní převaze útočníků /134/
- Teorie a praxe systémů hry družstva /136/
- Hra družstva při přechodu z obrany do útoku a z útoku do obrany /137/ Osobní obranný systém /143/ Útok proti osobnímu obrannému systému /146/ Útočný systém založený na rovnoměrném využití přihrávání, uvolňování bez míče a uvolňování s míčem /147/ Útočný systém proti osobní obraně, založený na kontinuitě činností všech hráčů (flex)

/150/ Útočný systém založený na přihrávání a uvolňování bez míče
/153/ Jak využít výškové převahy při útočení proti osobní obraně
/154/ Zónové obranné systémy /156/ Útočný systém proti jakémukoli
zónovému obrannému systému /159/ Kombinovaný obranný systém
4 + 1 /162/ Útočný systém proti kombinovanému obrannému systému
4 + 1 /163/ Jak měnit obranné systémy v průběhu hry /163/ Jak
rychle zjišťovat, co hraje soupeř v obraně /163/

Metodicko-organizační formy /165/

Průpravná cvičení /165/ Herní cvičení /175/ Průpravné hry /186/

Řídící činnost trenéra /190/

Použitá literatura /196/