
OBSAH

Úvod a stručná charakteristika autorů	5
Basketbalová výkonnost a její rozvoj (E. Velenský)	9
Organizační, kádrové a materiální předpoklady řízení rozvoje výkonnosti	9
Hodnocení výkonu družstva	15
Výkon jednotlivce	19
Hodnocení výkonu jednotlivce	21
Cílový model hry družstva	22
Růst a udržení sportovní formy	23
Optimalizace roční přípravy	25
Vysvětlení k používanému názvosloví a grafickému značení	28
Basketbal začátečnické úrovně (J. Konopásek)	31
Cíle a úkoly tréninku	31
Prostředky rozvoje herního myšlení	33
Driblink	35
Krytí hráče	41
Uvolňování bez míče	47
Střelba	50
Přihrávání	59
Základy rychlého protiútoky	66
Obranný systém	68
Útočný systém	69
Basketbal výkonnostní úrovně (E. Velenský)	72
Cíle a úkoly tréninku	72
Osobní obranný systém s aktivním přebíráním	73
Systém osobního presinku	81
Zónový obranný systém 3–2	86
Útočný systém proti osobním obranám založený na akcích 1–1	98
Útočný systém proti zónovým obranám	104
Basketbal vrcholové úrovně	117
Koncepce práce trenéra vrcholového družstva (E. Velenský)	117
Proměnlivý systém kombinované obrany, jehož základem je osobní obrana, přecházející na zónovou (E. Velenský)	123
Systém zónového presinku 1–2–1–1 (E. Velenský)	127
Útok proti osobním obranným systémům (J. Karger)	132
Útok proti zónovým obranným systémům (J. Karger)	143
Rychlý protiútok (J. Karger)	151

Hra středních útočníků	164
Útočné a obranné činnosti (J. Zídek)	164
Spolupráce středních útočníků s ostatními hráči (J. Šíp)	183
Intenzifikace tréninkového procesu	198
Vysvětlení pojmu (J. Karger)	198
Výběr prostředků pro zlepšení úrovně kondičních pohybových schopností (J. Karger)	200
Možnosti intenzifikace při realizaci metodicko-organizačních forem (J. Karger)	218
Intenzifikace zvýšením podílu individuálního přístupu k hráčkám (J. Karger)	221
Kondiční trénink mužských vrcholových družstev (P. Petera)	223
Regenerace (S. Bartošová)	238
Vysvětlení pojmu	238
Formy regenerace, jejich cíle a úkoly v jednotlivých obdobích	240
Zásady regenerace	242
Pedagogické prostředky regenerace	242
Biologicko-lékařské prostředky regenerace	255
Příprava družstva a jeho vedení v utkání (S. Mrázek)	257
Vysvětlení pojmu	257
Shromažďování informací o soupeři	258
Příprava trenéra a družstva před utkáním	259
Činnost trenéra při utkání	260
Činnost trenéra po utkání	265
Z koučovské praxe	266
Trenér a jeho působení	271
Osobnost trenéra (E. Velenský)	271
Úkoly trenéra při formování hráčského kolektivu (E. Velenský)	274
Trenér jako představitel družstva na veřejnosti (J. Karger)	279
Literatura	283