

## OBSAH:

	Str.
Úvod . . . . .	5
Vysvětlivky . . . . .	6
Původ a přednosti košíkové - basketballu . . . . .	7
Cvičitel . . . . .	9
Vlastnosti dobrého cvičitele . . . . .	11
Rich. Krombholz: Návrh zkušebního řádu ČVBS, řádu kursů a cvičitel- ských zkoušek . . . . .	16
Hráč a družstvo . . . . .	23
Jak cvičit? . . . . .	26
Trening gymnastický . . . . .	27
Trening atletický . . . . .	32
Cvičení s plnými míči pro basketballisty . . . . .	37
Průpravné hry . . . . .	38
Trening technický . . . . .	41
Přihrání od prsou oběma rukama . . . . .	45
Přihrání o zem oběma rukama . . . . .	49
Přihrání oběma rukama nad hlavu s místa a s výskokem . . . . .	50
Přihrávka jednou rukou spodem . . . . .	52
Přihrávka jednou rukou horem . . . . .	53
Přihrávka oběma rukama stranou horem . . . . .	56
Přihrávka oběma rukama stranou spodem . . . . .	58
Přihrávka jednou rukou obloukem přes hlavu . . . . .	59
Virtuosní, málo užívané způsoby . . . . .	60
Přihrávka odrazem . . . . .	63
Dribling . . . . .	73
Pivot, otočka, obrátka . . . . .	79
Bloking, blokování, bránění a taking, odebírání míče . . . . .	93
Finta či úskok, přetvářka . . . . .	100
Střelba . . . . .	107
Střelba s místa . . . . .	113
Střelba bez přípravy . . . . .	129
Střelba z běhu . . . . .	130
Rozskok . . . . .	144
Trening taktický . . . . .	144
Trening jednotlivce . . . . .	148
Střední útočník . . . . .	152
Křídelní útočník . . . . .	154
Obránce . . . . .	155
Taktika dvojic a trojic, polosystémy . . . . .	161
Polosystémy dvojic . . . . .	161
Polosystémy trojic . . . . .	163

	Str.
Taktika družstva, systémy . . . . .	165
Systémy útoků . . . . .	166
Signály po rozskoku . . . . .	169
Signály z outu . . . . .	170
Útočný signál . . . . .	171
Moderní útočné způsoby všemi pěti . . . . .	172
Naše zkušenosti z mistrovství Evropy v Ženevě . . . . .	172
Styl francouzský . . . . .	174
Styl americký . . . . .	176
Kombinovaný styl . . . . .	178
Obranné systémy . . . . .	180
Systém tři . . . . .	180
Osobní obranný systém . . . . .	180
Územní (zonový) obranný systém . . . . .	185
Jednoduchá územní obrana (zonovka) . . . . .	186
Převrácená územní obrana (zonovka) . . . . .	190
Hradecká územní obrana (zonovka) . . . . .	192
Kombinovaný obranný systém . . . . .	194
Zásady moderní taktiky . . . . .	196
Několik rad nakonec . . . . .	202
Improvisace . . . . .	203
Americko-lotyšská škola nácviku . . . . .	203
Příklady тренингových hodin pro začátečníky . . . . .	204
Příklady тренингových hodin pro pokročilé závodníky . . . . .	205
Zápisová kniha . . . . .	206
Soutěž zdatnosti . . . . .	208
Oblékání a hygiena . . . . .	209
Zdravotní zásady treningu . . . . .	210
Masáž . . . . .	219
Technika sportovní masáže . . . . .	220
Několik rad a požadavků na dobré hráče . . . . .	227
Vlastnosti, které dělají hráče velikým a nezapomenutelným . . . . .	228
Jakými cestami se musí brát naše košíková . . . . .	229
Klubový život mimo hřiště . . . . .	229
Činovníci . . . . .	231
Rozhodčí . . . . .	231
Zapisovatel . . . . .	235
Časoměřič . . . . .	238
Míče, koše a desky . . . . .	239
Tělocvičny . . . . .	241
Organisace svazu . . . . .	243
Pravidla a různosti v nich . . . . .	243
Soutěže a jejich uspořádání . . . . .	244
Úkoly a postavení cvičitele u nás . . . . .	245
Prof. E. Šimon: Vhodnost košíkové pro mládež a ženy . . . . .	246
Jos. Schorcht: Úkoly a postavení cvičitele košíkové . . . . .	249
Karel Kozel: Úkoly a postavení cvičitele košíkové . . . . .	251
Doslov . . . . .	252
Písemnictví . . . . .	253
Obsah . . . . .	254