

Obsah

Předmluva 7

Pohled do historie

9

James Naismith	10
Pět základních herních pravidel Jamese Naismithe	11
Vývoj a šíření basketbalu	11
FIBA	11
Dnešní basketbalová exploze	12

Objevení basketbalu

15



Radost ze hry	16
Kde se dá basketbal hrát?	17
V kolika letech začít?	17
Registrace	17
Vystupování	18
Vlastnosti basketbalisty	18
Kdo je dobrým hráčem?	18

Basketbalová pravidla

21

Předepsané rozměry a čas 22

Kde se basketbal hraje	22
Koš	23
Míč	23
Hrací čas	23
Počet hráčů	24

Důležitá herní pravidla 25

Kroky	25
Volba pivotové nohy	26
Pohyb s míčem po zastavení	28
Driblink	29
Střety hráčů a osobní chyby	30
Ostatní chyby	31

Rozhodčí 32

Rozhodčí, jejich poslání, jejich jazyk ..	32
Asistenti rozhodčích	33

Individuální technika

37

Individuální technika jednotlivce při útoku 38

Střelba	38
<i>Trestný hod</i>	39
<i>Střelba v pohybu</i>	42
<i>Střelba ve výskoku</i>	45
<i>Střelba v území pro trestné hody</i>	46
<i>Smečování</i>	48



Dribling	49
<i>Různé druhy driblinku</i>	50
<i>Zahájení driblinku</i>	51

Přihrávky	52
<i>Přihrávky z místa</i>	52
<i>Přihrávky v pohybu</i>	54
<i>Přihrávky přes překážku</i>	55

Individuální technika při obraně 57

Bránění protihráče s míčem	58
<i>Získání míče při obraně</i>	59
<i>Správná práce nohou při obraně</i> ..	61
<i>Práce rukou při obraně</i>	61



Bránění protihráče bez míče 63

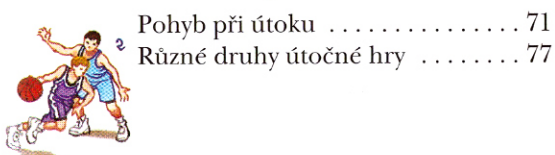
Individuální obranná a útočná technika: doskakování 65

Doskakování útočné	67
Doskakování obranné	67

Taktika při kolektivní hře **69**

Kolektivní taktika 70

Kolektivní taktika při útoku 71



Kolektivní obranná taktika 83

Organizace osobní obrany 85

Organizace zónové obrany
na polovině hřiště 86

Organizace zónové obrany
po celém hřišti 87

Kombinovaná obrana 88

Různé herní posty 89

Hráči v zóně pro trestné hody 89

Hráči mimo zónu pro trestné hody ... 91



Škola basketbalu **93**

Hrát a dělat pokroky 94

Od basketbalu pro nejmladší
k minibasketbalu 95

Basketbal pro nejmladší
Nácvik 98

Od minibasketbalu k basketbalu
žákovskému 107

Minibasketbal 107
Nácvik 109

Od žáků k dorostencům 117

Individuální trénink 107

Kolektivní trénink 109

Basketbal v ČR **126**

První krůčky 127

Mezistátní premiéry 127

Olympijské hry 127

Mistrovství světa 128

Mistrovství Evropy 128

Evropské poháry 128

Domácí soutěže 128

Federace 129

Věkové kategorie 129

Významné osobnosti
našeho basketbalu 129



Americký basketbal **137**

Basketbal ve Spojených státech 137

NBA 139

Mistrovství NBA 139

Play-off NBA 140

All Star Game 141

Hvězdy NBA 141



Mezinárodní soutěže **143**

Významní zahraniční
hráči od roku 1980 146

Slovníček výrazů
z amerického basketbalu 151