

Pratarmė	5
Krepšinio esmė, priedermė ir paskirtis	9
Krepšinio atsiradimas	13
Krepšinio raida ir tobulėjimas	27
Pirmasis krepšinio raidos tarpsnis (1891–1931)	28
Antrasis krepšinio raidos tarpsnis (1932–2002 m.)	34
Žaidimo technikos ir taktikos kaita	45
Žaidimo taisyklių evoliucija	57
Krepšinis Lietuvoje	63
Trys skirtingi raidos ir tobulėjimo laikotarpiai	67
Olimpinis krepšinis	121
Krepšinio žaidimo atmainos	147
Krepšinio charakteristika	153
Bendrieji bruožai	154
Judamoji veikla	155
Individualios žaidėjų veiklos ypatumai	156
Komandų žaidimo charakteristika	175
Puolimo struktūra	177
Fiziologinė žaidimo charakteristika	188
Amžiaus tarpsnių ypatumai	195
Asmenybės ugdymas	203
Krepšinio žaidimo technika	215
Biomechaninė krepšinio technikos veiksmų charakteristika	216
Krepšinio technikos veiksmų klasifikavimas	220
Krepšinio žaidimo taktika	239
Individualūs žaidėjo veiksmai puolant	244
Individualūs žaidėjų veiksmai ginantis	248
Žaidėjų grupiniai puolimo veiksmai	258
Žaidėjų grupiniai gynybos veiksmai	264
Komandinė taktika	267
Gynybos taktika	267
Aikštės (zoninė) gynyba	279
Aktyvi aikštės gynyba	285
Zoninis spaudimas	287
Zoninio spaudimo mokymas ir tobulinimas	292
Mišrioji gynybos sistema	294
Kombinuota gynyba	296
Puolimo taktika	297
Puolimo sistemos	298
Greitasis puolimas	300
Pozicinis puolimas	308
Puolimas trimis vidurio puolėjais	323
Mokymo metodologija	326
Teoriniai technikos veiksmų ir jų derinių mokymo pagrindai	328
Judėjimo įgūdis ir jo formavimas	332

Mokymo ir tobulinimo sąlygų lygiai	336
Mokymo metodai	339
Krepšinio technikos veiksmų ir jų derinių mokymas	344
Technikos veiksmų junginių sistema	352
Mokymo metodologijos akcentai	358
Sportinis rengimas	361
Sportinio rengimo samprata	362
Sportinio rengimo koncepcija	363
Sportininkų rengimo filosofija	366
Sportinio rengimo principai	372
Sportinio rengimo metodai	375
Sportinio rengimo sąlygos	388
Ankstyvasis ir vėlesnis sportinis rengimas	395
Sportinis parengtumas	404
Sportinio parengtumo diagnostika	408
Sporto treniruotė	412
Sporto treniruotės krūviai	412
Sporto treniruotės technologija	419
Didaktikos formos	422
Daugiametė ir vienu metų treniruotė	432
Pagrindinės rengimo rūšys	438
Krepšinio varžybos	448
Regeneracija	453
Sportinio rengimo valdymas	459
Sportinio rengimo valdymo funkcijos	463
Sportinio rengimo saugumas	496
Treneris	451
Treniravimo psichologija	505
Treniravimo filosofija	510
Bendravimas	520
Trenerio veikla	527
Trenerio vadovavimas	533
Specifinė trenerio veikla	539