

OBSAH

Úvodem — — — — —	5
VZDĚLÁNÍ — — — — —	6
JAK HÁZENÁ VZNIKALA — — — — —	6
PRAVIDLA HRY — — — — —	10
JAK ZAČÍT — — — — —	17
OBSAH UTKÁNÍ — — — — —	21
TRÉNINK — — — — —	23
ROZVOJ — — — — —	23
ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ — — — — —	23
ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ — — — — —	28
ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ — — — — —	29
ROZVOJ OBRATNOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ — — — — —	32
NÁCVIK — — — — —	35
HRÁČ — — — — —	36
Útočník — — — — —	36
Základní činnosti — — — — —	36
Uvolňování bez míče — — — — —	36
Přihrávání — — — — —	39
Uvolňování s míčem — — — — —	49
Střelba — — — — —	53
Činnosti v útočných funkcích — — — — —	58
Útočník v rychlém útoku — — — — —	59
Osobně bráněný útočník — — — — —	60
Spojka — — — — —	61
Pivot — — — — —	63
Křídlo — — — — —	68
Obránce — — — — —	72
Základní činnosti — — — — —	72
Obsazování soupeře bez míče — — — — —	72
Obsazování soupeře s míčem — — — — —	76
Získávání míče — — — — —	78
Blok míče — — — — —	80
Činnosti v obranných funkcích — — — — —	82
Obránce proti rychlému útoku — — — — —	83
Osobně bránící obránce — — — — —	83
Územně bránící obránce — — — — —	84

Brankář	—	—	—	—	—	—	—	—	—	85
Útočné činnosti	—	—	—	—	—	—	—	—	—	85
Obranné činnosti	—	—	—	—	—	—	—	—	—	85
Postavení a postoj	—	—	—	—	—	—	—	—	—	85
Chytání a vyražení míčů	—	—	—	—	—	—	—	—	—	86
Klamání	—	—	—	—	—	—	—	—	—	91
SPOLUHRÁČI	—	—	—	—	—	—	—	—	—	94
Spoluhrači v útoku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	94
Spoluhrači v rychlém útoku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	95
Spoluhrači v postupném útoku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	101
Spoluhrači v obraně	—	—	—	—	—	—	—	—	—	106
Spoluhrači proti rychlému útoku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	107
Spoluhrači proti postupnému útoku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	109
DRUŽSTVO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	110
Útočné systémy	—	—	—	—	—	—	—	—	—	111
Útočné systémy proti osobní obraně	—	—	—	—	—	—	—	—	—	111
Útočné systémy proti územní a kombinované obraně	—	—	—	—	—	—	—	—	—	112
Útočné systémy při početní převaze nebo při početním oslabení	—	—	—	—	—	—	—	—	—	113
Příklad pojetí hry v postupném útoku a jeho nácviku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	114
Obranné systémy	—	—	—	—	—	—	—	—	—	117
Systémy osobní obrany	—	—	—	—	—	—	—	—	—	118
Systémy územní obrany	—	—	—	—	—	—	—	—	—	118
Systémy kombinované obrany	—	—	—	—	—	—	—	—	—	119
Obranné systémy při početním oslabení nebo při početní převaze	—	—	—	—	—	—	—	—	—	120
Příklad nácviku územní obrany 1 : 5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	120
ZDOKONALOVÁNÍ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	123
Pohybové hry a házená podle upravených pravidel	—	—	—	—	—	—	—	—	—	123
Průpravná a herní cvičení	—	—	—	—	—	—	—	—	—	128
Důraz na rozvoj silových schopností	—	—	—	—	—	—	—	—	—	128
Důraz na rozvoj rychlostních schopností	—	—	—	—	—	—	—	—	—	128
Důraz na rozvoj vytrvalostních schopností	—	—	—	—	—	—	—	—	—	129
Důraz na rozvoj obratnostních schopností	—	—	—	—	—	—	—	—	—	129
VÝCHOVA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	132
CHRAŇ SI ZDRAVÍ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	132
SPOLEČNOST A TY	—	—	—	—	—	—	—	—	—	134
ŘÍZENÍ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138
JAK ZALOŽIT DRUŽSTVO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138
ŘÍZENÍ DRUŽSTVA V TRÉNINKU	—	—	—	—	—	—	—	—	—	143
Plánování tréninku	—	—	—	—	—	—	—	—	—	145

Provádění tréninku	—	—	—	—	—	—	—	147
Kontrola tréninku	—	—	—	—	—	—	—	150
Stručný popis testů	—	—	—	—	—	—	—	151
VEDENÍ DRUŽSTVA V UTKÁNÍ	—	—	—	—	—	—	—	155
Příprava na utkání	—	—	—	—	—	—	—	155
Vedení při utkání	—	—	—	—	—	—	—	160
Hodnocení utkání	—	—	—	—	—	—	—	161
Instrukce k provádění a vyhodnocování záznamu								162
Bodovací klíč	—	—	—	—	—	—	—	167
 Místo doslovu: Jak hrají mistři	—	—	—	—	—	—	—	169
 PŘÍLOHA								
Normy pro testování stavu tělesné připravenosti	—	—						171