

O b s a h

str.

5. Házená	1
5.1. Pravidla házené	4
5.2. Miniházená	10
5.3. Teorie techniky a taktiky házené	13
5.3.1. Uvolňování hráče bez míče	13
5.3.2. Chytání a přihrávání	14
5.3.3. Střelba	18
5.3.4. Vedení míče	20
5.3.5. Obranné činnosti	21
5.3.6. Obranné činnosti brankáře	23
5.4. Přípravná cvičení	25
5.5. Drobné a přípravné hry pro házenou	30
5.6. Ukázka hodiny zaměřené na házenou	32
5.7. Informační testy k házené	34
5.8. Literatura házené	36
6. Kopaná	37
6.1. Základní pravidla	38
6.2. Pravidla malé kopané	40
6.3. Obsah sportovní hry	41
6.4. Teorie techniky a taktiky kopané	43
6.4.1. Zpracování míče	43
6.4.2. Přihrávání	43
6.4.3. Střelba	48
6.4.4. Vedení míče	49
6.4.5. Obranná činnost	51
6.5. Poznámky k metodice nácviku hry	53
6.6. Přípravná cvičení	55
6.7. Přípravné hry vhodné pro tělocvičnu	62
6.8. Návrhy testu kontroly zvládnutí ovládnutí míče	67
6.9. Literatura kopané	70
7. Grafické značení ve sportovních hrách	71
Přílohy (obrázky č. 1 - 9)	75